

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

«10» июля 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 402.35 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Овощи свежие (порциями) огурец	59	9
3	Хлеб пшеничный формовой	35	83
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 88.52 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	184	89

**Обед 824.43 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	131
2	Котлеты из птицы припущенные	70	314
3	Макаронные изделия отварные	130	195
4	Овощи свежие (порциями) помидор	59	11
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из сушеных фруктов	180	55

**Полдник 372.46 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

**Ужин 353.85 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	152	144
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 2041.61