



Заведующий «МБДОУ 225»
А.В.Новохацкая

«17» июля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 352.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	77
2	Капуста тушеная	120	92
3	Хлеб пшеничный формовой	29	71
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 700.33 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	102
2	Птица тушеная	80	282
3	Пюре картофельное	130	129
4	Овощи свежие (порциями) помидор	51	9
5	Хлеб ржаной	51	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 385.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	290
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 403.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	178
2	Хлеб пшеничный формовой	49	118
3	Молоко кипяченое	207	107

Итого ккал за день: 1893.34