

Заведующий «МБДОУ 225»
А.В.Новохацкая



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 401.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	196
2	Овощи свежие (порциями) огурец	52	7
3	Хлеб пшеничный формовой	34	84
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 80.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	174	80

Обед 831.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	70	314
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	53	9
5	Хлеб ржаной	52	127
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 368.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	275
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 352.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	149	143
2	Хлеб пшеничный формовой	29	72
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2035.23