

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

«03» августа 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 377.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	83	104
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Хлеб пшеничный формовой	31	75
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

Обед 739.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	114
2	Плов из говядины	204	412
3	Икра кабачковая	50	39
4	Хлеб ржаной	48	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 321.47 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	223
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 331.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	121
2	Хлеб пшеничный формовой	51	125
3	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1822.16