



Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«17» августа 2013г.

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

#### Завтрак 366.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	75	96
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

#### Завтрак 2 52.05 ккал

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

#### Обед 721.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	116
2	Плов из говядины	196	394
3	Икра кабачковая	50	43
4	Хлеб ржаной	46	111
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

#### Полдник 319.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

#### Ужин 334.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	50	121
3	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1794.66