

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«21» августа 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 399.09 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 197 |
| 2 | Овощи свежие (порциями) огурец | 31 | 4 |
| 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 81.38 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 176 | 81 |

Обед 815.20 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 | 49 | 8 |
| 5 | Хлеб ржаной | 46 | 111 |
| 6 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 54 |

Полдник 369.62 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 276 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 176 | 93 |

Ужин 356.26 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рагу из овощей | 147 | 145 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 29 | 72 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 86 |

Итого ккал за день: 2021.55