

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«21» августа 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 339.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	100	167
2	Овощи свежие (порциями) огурец	29	4
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
6	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 82.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82

Обед 694.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	105
2	Котлеты из птицы припущенные	60	286
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из сушеных фруктов	150	45

Полдник 321.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	241
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 287.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	130	112
2	Хлеб пшеничный формовой	20	48
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1724.92