



и.о. заведующего «МБДОУ225»

С.С.Компанеев

«13» сентября 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 391.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 83.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	181	83

Обед 636.77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	332
3	Овощи свежие (порциями) помидор	49	8
4	Хлеб ржаной	54	131
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 253.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
2	Печенье	25	105
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 468.47 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	182
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра свекольная	60	53
4	Хлеб пшеничный формовой	31	75
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1832.99