



Исследовательского «МБДО225»
С.С.Компанеев

14» сентября 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 368.89 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	74
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 33.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	67	33

Обед 700.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	106
2	Плов из говядины	191	383
3	Икра кабачковая	50	40
4	Хлеб ржаной	47	115
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 311.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	218
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

Ужин 334.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	51	124
3	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1750.06