

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«18» сентября 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 397.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Овощи свежие (порциями) огурец	43	6
3	Хлеб пшеничный формовой	33	79
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 80.47 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	174	80

Обед 816.03 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	70	312
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	44	7
5	Хлеб ржаной	47	114
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 369.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 352.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	150	143
2	Хлеб пшеничный формовой	28	68
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 2016.51