

Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В.Морозова



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД  
Завтрак 381.43 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	34	84
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

**Завтрак 2 52.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

**Обед 682.61 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	103
2	Котлеты из говядины	81	268
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) огурец	38	5
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 282.70 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	49	179
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	102

**Ужин 418.88 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	137
2	Каша пшенная рассыпчатая	130	151
3	Кабачки припущенные	45	29
4	Хлеб пшеничный формовой	29	72
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1817.62