



Заведующий «МБДОУ 225»

Т. В. Морозова

«25» сентября 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 351.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный формовой	28	69
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 691.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	283
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	56	10
5	Хлеб ржаной	46	112
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 388.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	291
2	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

Ужин 396.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	175
2	Хлеб пшеничный формовой	48	116
3	Молоко кипяченое	199	103

Итого ккал за день: 1879.38