

Заведующий «МБДОУ 225»

«28» сентября 2023г.

Саз
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 369.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	81	102
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	133
3	Хлеб пшеничный формовой	29	70
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.90 ккал

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

Обед 740.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	115
2	Плов из говядины	200	401
3	Икра кабачковая	50	40
4	Хлеб ржаной	54	130
5	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 317.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94

Ужин 327.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	48	116
3	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 1807.25

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____