

Заведующий «МБДОУ 225»

Л.М.

«02» октября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Завтрак 340.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	100	167
2	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
3	Хлеб пшеничный формовой	30	73
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	33
6	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 86.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86

Обед 694.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	106
2	Котлеты из птицы припущенные	60	287
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
5	Хлеб ржаной	40	97
6	Компот из сушеных фруктов	150	46

Полдник 321.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	242
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	80

Ужин 287.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	130	112
2	Хлеб пшеничный формовой	20	48
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1730.11

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____