

Заведующий «МБДОУ 225»

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Завтрак 400.35 ккал



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	199
2	Овощи свежие (порциями) огурец	46	7
3	Хлеб пшеничный формовой	34	82
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 88.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	184	89

Обед 828.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	131
2	Котлеты из птицы припущенные	70	314
3	Макаронные изделия отварные	130	195
4	Овощи свежие (порциями) помидор	46	8
5	Хлеб ржаной	52	126
6	Компот из сушеных фруктов	180	55

Полдник 373.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	277
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 353.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	148	142
2	Хлеб пшеничный формовой	29	70
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2044.69

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____