



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В. Морозова
«09» октября 2023г.

САД
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Завтрак 352.25 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	29	70
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 697.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	284
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	52	9
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 386.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	290
2	Кисломолочный напиток (кефир)	181	96

Ужин 396.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	175
2	Хлеб пшеничный формовой	48	118
3	Молоко кипяченое	197	102

Итого ккал за день: 1885.15