



Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«30» октября 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 438.49 ккал**

| № п/п | Наименование блюда                           | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1     | Омлет натуральный                            | 120               | 197                        |
| 2     | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40                | 40                         |
| 3     | Хлеб пшеничный формовой                      | 36                | 88                         |
| 4     | Масло сливочное (порциями)                   | 5                 | 37                         |
| 5     | Сыр полутвердый (порциями)                   | 13                | 47                         |
| 6     | Чай с сахаром                                | 200               | 28                         |

**Завтрак 2 85.38 ккал**

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Сок яблочный       | 178               | 85                         |

**Обед 857.99 ккал**

| № п/п | Наименование блюда           | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Суп картофельный с бобовыми  | 200               | 130                        |
| 2     | Котлеты из птицы припущенные | 70                | 316                        |
| 3     | Макаронные изделия отварные  | 130               | 194                        |
| 4     | Овощи отварные (морковь)     | 60                | 40                         |
| 5     | Хлеб ржаной                  | 50                | 121                        |
| 6     | Компот из сушеных фруктов    | 180               | 54                         |

**Полдник 370.17 ккал**

| № п/п | Наименование блюда            | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Булочка дорожная              | 70                | 276                        |
| 2     | Кисломолочный напиток (кефир) | 177               | 93                         |

**Ужин 349.12 ккал**

| № п/п | Наименование блюда         | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Рагу из овощей             | 150               | 135                        |
| 2     | Хлеб пшеничный формовой    | 31                | 75                         |
| 3     | Фрукты свежие (яблоки)     | 100               | 52                         |
| 4     | Кофейный напиток с молоком | 200               | 86                         |

Итого ккал за день: 2101.15