

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«14» декабря 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 462.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	116	138
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	35	85
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
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 805.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	92
2	Котлеты из говядины	115	325
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	57	139
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 285.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	197	104

Ужин 357.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	121
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1962.78