

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«21» декабря 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 462.48 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба отварная с соусом польским | 80 | 125 |
| 2 | Пюре картофельное | 126 | 126 |
| 3 | Капуста тушеная | 60 | 50 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 39 | 95 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Завтрак 2 76.98 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Сок яблочный | 160 | 76 |

Обед 759.38 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Свекольник | 200 | 135 |
| 2 | Плов из говядины | 196 | 397 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 50 |
| 4 | Хлеб ржаной | 48 | 118 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57 |

Полдник 287.53 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Пряник | 50 | 181 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 201 | 106 |

Ужин 364.97 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 124 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 39 | 95 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 93 |

Итого ккал за день: 1951.34