



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В. Морозова

«28» декабря 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 413.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	71	92
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	34	83
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 57.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	111	57

Обед 677.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	88
2	Котлеты из говядины	72	229
3	Картофель отварной с маслом	115	128
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 315.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	57	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107

Ужин 357.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	29	71
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1822.44