

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

«13» января 2024г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**САД**

**Завтрак 438.39 ккал**

| № п/п | Наименование блюда         | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Каша "Дружба"              | 180               | 164                        |
| 2     | Хлеб пшеничный формовой    | 41                | 101                        |
| 3     | Масло сливочное (порциями) | 5                 | 37                         |
| 4     | Сыр полутвердый (порциями) | 13                | 47                         |
| 5     | Кофейный напиток с молоком | 200               | 87                         |

**Завтрак 2 52.00 ккал**

| № п/п | Наименование блюда     | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Фрукты свежие (яблоки) | 100               | 52                         |

**Обед 843.37 ккал**

| № п/п | Наименование блюда                       | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1     | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200               | 101                        |
| 2     | Бифштекс рубленый паровой                | 84                | 274                        |
| 3     | Каша гречневая рассыпчатая               | 130               | 243                        |
| 4     | Икра свекольная                          | 60                | 53                         |
| 5     | Хлеб ржаной                              | 46                | 112                        |
| 6     | Компот из смеси сухофруктов              | 180               | 57                         |

**Полдник 369.90 ккал**

| № п/п | Наименование блюда            | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Булочка дорожная              | 70                | 276                        |
| 2     | Кисломолочный напиток (кефир) | 176               | 93                         |

**Ужин 428.02 ккал**

| № п/п | Наименование блюда                 | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80                | 146                        |
| 2     | Картофель отварной с маслом        | 130               | 137                        |
| 3     | Овощи отварные (морковь)           | 60                | 40                         |
| 4     | Хлеб пшеничный формовой            | 31                | 75                         |
| 5     | Чай с сахаром                      | 200               | 28                         |

Итого ккал за день: 2131.68