Заведующий «МБДОУ 225»
_____Т.В.Морозова

11 января 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 471.06 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	127
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	40	98
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 79.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	166	79

Обед 734.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137
2	Плов из говядины	177	357
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	54	131
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 285.92 ккал

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

Ужин 367.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	179	93

Итого ккал за день: 1938.61