



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«31» января 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 367.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	30	74
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 77.77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	162	77

Обед 622.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	83	240
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	49	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 222.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	30	74
3	Кисломолочный напиток (кефир)	181	96

Ужин 368.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	75	70
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	169
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	20	49
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1659.05