



Заведующий «МБДОУ 225»
Е.В.Морозова

«22» февраля 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 446.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	109
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	37	91
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 71.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	156	71

Обед 712.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	139
2	Плов из говядины	172	345
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	49	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 281.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	189	100

Ужин 358.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	37	91
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	175	91

Итого ккал за день: 1870.04