



Заведующий «МБДОУ 225»

Г.В. Морозова

«01» марта 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 489.22 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	330
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 52.00 ккал**

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

**Обед 708.18 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	102
2	Гуляш из отварной говядины	78	227
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82

**Полдник 347.08 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

**Ужин 425.46 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	170
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2021.94