



«МБДОУ 225»  
В. Морозова

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 488.92 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	328
Хлеб пшеничный формовой	39	94
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 52.00 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

**Обед 695.97 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ с капустой и картофелем	200	100
Гуляш из отварной говядины	72	209
Пюре картофельное	127	127
Икра морковная	60	50
Хлеб ржаной	52	126
Соки овощные, фруктовые и ягодные	178	82

**Полдник 347.38 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка российская	70	249
Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

**Ужин 422.45 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с макаронными изделиями	200	168
Хлеб пшеничный формовой	39	94
Яйцо вареное	49	76
Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 2006.72