

Заведующий «МБДОУ 225»

Г.В.Морозова

«03» апреля 2024г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 431.92 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша "Дружба" | 180 | 163 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 97 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 86 |

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 792.89 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 101 |
| 2 | Бифштекс рубленый паровой | 60 | 222 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 243 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 53 |
| 5 | Хлеб ржаной | 46 | 113 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57 |

Полдник 369.72 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 276 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 176 | 93 |

Ужин 404.81 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 126 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 137 |
| 3 | Овощи отварные (морковь) | 60 | 40 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 73 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Итого ккал за день: 2051.34