



Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

10 апреля 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 422.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	82	103
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	33	81
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	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 715.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	87
2	Котлеты из говядины	80	247
3	Картофель отварной с маслом	129	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	55	133
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 288.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	203	107

Ужин 358.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	28	69
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1837.95