

Заведующий «МБДОУ 225»
Г.В. Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 430.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	164
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	12	43
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 805.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Бифштекс рубленый паровой	65	233
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	47	115
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 371.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	94

Ужин 392.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	114
2	Картофель отварной с маслом	128	136
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	30	73
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2051.70