Заведующий МБДОУ «Детский сад № 225»
Т.В.Морозова

«15» октября 2020

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
## ЯСЛИ

Завтрак 287.51 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 80.38 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 90.84 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) огурец | 40 | 6.00 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 48.40 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 24.49 |

Завтрак 2 52.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |

Обед 572.56 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Борщ летний | 150 | 81.78 |
| 2 | Плов из говядины | 150 | 315.76 |
| 3 | Икра кабачковая | 40 | 32.32 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 96.80 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 45.90 |

Полдник 252.82 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 60 | 173.32 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 79.50 |

Ужин 288.60 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 180 | 114.53 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 96.80 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77.27 |

Итого ккал за день: 1453.49

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 225»
Т В Морозова

«15» октября 2020

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
## САД

Завтрак 386.05 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80 | 101.73 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 132.52 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) огурец | 57 | 8.59 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 32 | 77.78 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 28.03 |

Завтрак 2 52.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |

Обед 754.57 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Борщ летний | 200 | 106.66 |
| 2 | Плов из говядины | 198 | 419.95 |
| 3 | Икра кабачковая | 60 | 42.04 |
| 4 | Хлеб ржаной | 54 | 130.95 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 54.97 |

Полдник 322.34 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 70 | 224.15 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 185 | 98.19 |

Ужин 340.64 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 123.93 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 54 | 129.64 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 87.07 |

Итого ккал за день: 1855.60