

Заведующий «МБНОУ 225»
И.В. Морозова
«17» ноября 2025г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 281.51 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	80
Каша пшеничная рассыпчатая	100	90
Хлеб пшеничный йодированный	20	48
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 573.14 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ с капустой и картофелем	150	89
Плов из говядины	150	315
Икра морковная	40	25
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 252.82 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пирожок печеный с яблоками	60	173
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 288.60 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой манной	180	114
Хлеб пшеничный йодированный	40	96
Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1448.07

Заведующий «МБДОУ 225»
Е.В. Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 364.06 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рыба, тушенная в томате с овощами	78	90
Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
Хлеб пшеничный йодированный	32	76
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 701.15 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ с капустой и картофелем	200	99
Плов из говядины	180	373
Икра морковная	60	41
Хлеб ржаной	54	131
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 319.64 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пирожок печеный с яблоками	70	224
Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

Ужин 341.16 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой манной	200	125
Хлеб пшеничный йодированный	53	126
Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1778.0