

и «МБДСУ/225»
а _____
декабря 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 346.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	149.81
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Какао с молоком	180	74.18

Завтрак 2 72.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	150	72.00

Обед 547,77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	132.68
2	Суфле из печени	60	117.89
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	110	116.74
4	Капуста тушеная	40	34.92
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 178.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	20	83.40
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 379.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	100	199.50
2	Соус молочный сладкий	40	45.18
3	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
4	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
5	Чай с сахаром	180	24.49

Итого ккал за день: 1523.73

«23» декабря 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 431.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210.35
2	Хлеб пшеничный формовой	41	101.25
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Какао с молоком	200	82.90

Завтрак 2 78.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	165	78.96

Обед 696.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	162.62
2	Суфле из печени	80	146.31
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	159.62
4	Капуста тушеная	60	50.68
5	Хлеб ржаной	49	119.04
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 310.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208.50
2	Кисломолочный напиток (кефир)	192	102.04

Ужин 500.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	116	255.37
2	Соус молочный сладкий	50	64.20
3	Хлеб пшеничный формовой	41	101.25
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 2018.33