

Заведующий «МБДОУ №225»
Т.В.Морозова

«11» июня 2026г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 384.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	84	105.12
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
3	Овощи свежие (порциями) огурец	64	9.63
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	71.54
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 778.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	112.20
2	Греч из говядины	210	442.36
3	Икра кабачковая	60	45.70
4	Хлеб ржаной	50	123.27
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 321.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224.12
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97.72

Ужин 329.48 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123.52
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	119.23
3	Кофейный напиток с молоком	200	86.73

Итого ккал за день: 1866.06

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«11» июня 2020г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 287.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушеная 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 577.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	150	86.08
2	Плов из говядины	150	315.76
3	Икра кабачковая	40	33.04
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: 1458.51