

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В. Морозова

«25» июня 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД



Завтрак 381.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	81	102.38
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
3	Овощи свежие (порциями) огурец	65	9.85
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	71.68
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 762.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	113.68
2	Плов из говядины	200	422.33
3	Икра кабачковая	60	45.54
4	Хлеб ржаной	51	125.50
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 317.77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224.01
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93.76

Ужин 327.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122.21
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	119.48
3	Кофейный напиток с молоком	200	85.63

Итого ккал за день: 1840.97

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 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