

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В. Морозова

«26» июня 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 407.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	209.53
2	Хлеб пшеничный формовой	35	85.60
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
5	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 84.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	176	84.93

Обед 629.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	106.69
2	Котлеты из птицы припущенные	70	163.02
3	Картофель отварной с маслом	150	152.90
4	Овощи свежие (порциями) огурец	64	9.69
5	Хлеб ржаной	47	114.44
6	Кисель из сухофруктов	180	82.85

Полдник 283.31 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	192	102.31

Ужин 522.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	148	315.35
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73.37
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Какао с молоком	200	82.18

Итого ккал за день: 1928.48



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 304.87 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	25	60.50
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
5	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 86.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86.40

Обед 520.03 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	84.33
2	Котлеты из птицы припущенные	60	139.93
3	Картофель отварной с маслом	120	122.32
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Кисель из сухофруктов	150	70.65

Полдник 204.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	30	108.60
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 453.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	130	269.81
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Какао с молоком	180	74.18

Итого ккал за день: 1569.19