

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«03» августа 2026г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 354.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76.85
2	Капуста тушеная	120	91.85
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	73.25
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
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 725.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101.92
2	Птица тушеная	80	301.20
3	Пюре картофельное	130	128.37
4	Овощи свежие (порциями) помидор	52	9.44
5	Хлеб ржаной	53	129.86
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 383.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	289.67
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93.59

Ужин 398.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	174.69
2	Хлеб пшеничный йодированный	51	122.09
3	Молоко кипяченое	194	101.30

Итого ккал за день: 1913.67

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«03» августа 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 293.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76.85
2	Капуста тушеная	100	74.02
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
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 576.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75.86
2	Птица тушеная	60	238.88
3	Пюре картофельное	110	111.91
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 329.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	249.52
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 354.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	164.14
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Молоко кипяченое	180	93.60

Итого ккал за день: 1605.94