

Заведующий «МБДОУ 225»  
\_\_\_\_\_ Т.В.Морозова

«05» июня 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 347.58 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Биточки рыбные              | 60                   | 110                           |
| 2        | Картофель отварной с маслом | 110                  | 114                           |
| 3        | Хлеб пшеничный йодированный | 25                   | 60                            |
| 4        | Масло сливочное (порциями)  | 5                    | 37                            |
| 5        | Чай с сахаром               | 180                  | 24                            |

**Завтрак 2 52.00 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда     | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Фрукты свежие (яблоки) | 100                  | 52                            |

**Обед 572.04 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда              | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный вегетарианский | 150                  | 80                            |
| 2        | Гуляш из отварного мяса         | 60                   | 160                           |
| 3        | Макаронные изделия отварные     | 110                  | 152                           |
| 4        | Икра свекольная                 | 40                   | 36                            |
| 5        | Хлеб ржаной                     | 40                   | 96                            |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов     | 150                  | 45                            |

**Полдник 280.94 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Крендель сахарный             | 60                   | 201                           |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 150                  | 79                            |

**Ужин 366.93 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда           | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Каша рисовая молочная жидкая | 150                  | 155                           |
| 2        | Хлеб пшеничный йодированный  | 25                   | 60                            |
| 3        | Яйцо вареное                 | 49                   | 76                            |
| 4        | Какао с молоком              | 180                  | 74                            |

Итого ккал за день: 1619.49