

Заведующий «МБДОУ 225»
_____Т.В.Морозова

«26» июня 2025г.

**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
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	90
3	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	48
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 575.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	150	83
2	Плов из говядины	150	315
3	Икра кабачковая	40	33
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 252.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	60	173
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 288.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	180	114
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96
3	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1456.01