

и.о.заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова

«17» июля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 347.58 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Биточки рыбные	60	110
Картофель отварной с маслом	110	114
Хлеб пшеничный йодированный	25	60
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 571.43 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный вегетарианский	150	82
Гуляш из отварного мяса	60	160
Макаронные изделия отварные	110	152
Икра кабачковая	40	33
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 280.92 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Крендель сахарный	60	201
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 366.93 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша рисовая молочная жидкая	150	155
Хлеб пшеничный йодированный	25	60
Яйцо вареное	49	76
Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1618.86