

и.о.заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова

«18» июля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

Завтрак 441.25 ккал

| Наименование блюда           | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Запеканка из творога с рисом | 100               | 213                        |
| Соус молочный сладкий        | 50                | 64                         |
| Хлеб пшеничный формовой      | 20                | 48                         |
| Масло сливочное (порциями)   | 5                 | 37                         |
| Кофейный напиток с молоком   | 180               | 77                         |

Завтрак 2 86.40 ккал

| Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|--------------------|-------------------|----------------------------|
| Сок яблочный       | 180               | 86                         |

Обед 492.18 ккал

| Наименование блюда              | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Свекольник                      | 150               | 117                        |
| Рагу из птицы                   | 160               | 224                        |
| Овощи свежие (порциями) помидор | 40                | 7                          |
| Хлеб ржаной                     | 40                | 96                         |
| Компот из смеси сухофруктов     | 150               | 45                         |

Полдник 212.30 ккал

| Наименование блюда            | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Фрукты свежие (яблоки)        | 95                | 49                         |
| Печенье                       | 20                | 83                         |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 150               | 79                         |

Ужин 261.83 ккал

| Наименование блюда           | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Каша пшенная молочная жидкая | 180               | 140                        |
| Хлеб пшеничный               | 40                | 96                         |
| Чай с сахаром                | 180               | 24                         |

Итого ккал за день: 1493.96