

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 428.07 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Биточки рыбные	80	135
Картофель отварной с маслом	130	137
Хлеб пшеничный йодированный	37	89
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 711.54 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный вегетарианский	200	101
Гуляш из отварного мяса	75	197
Макаронные изделия отварные	130	194
Икра кабачковая	60	45
Хлеб ржаной	48	117
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 317.98 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Крендель сахарный	70	225
Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 460.08 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша рисовая молочная жидкая	200	208
Хлеб пшеничный йодированный	37	89
Яйцо вареное	49	76
Какао с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1969.67

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«31» 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 568.93 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный вегетарианский	150	80
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 280.94 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: 1616.38