



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«05» августа 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 379.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	100	199
2	Соус молочный сладкий	40	45
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	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 539.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	132
2	Суфле из печени	60	135
3	Картофель отварной с маслом	120	122
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 310.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	60	230
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 376.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1657.74



САД

Завтрак 509.13 ккал			
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	124	280
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	40	97
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	174
2	Суфле из печени	80	175
3	Картофель отварной с маслом	150	152
4	Овощи свежие (порциями) огурец	65	9
5	Хлеб ржаной	57	138
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	273
2	Кисломолочный напиток (кефир)	186	98

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	213
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2117.59