

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«08» августа 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 403.52 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	213
Хлеб пшеничный формовой	31	77
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	13	47
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 90.66 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сок яблочный	189	90

Обед 617.96 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный вегетарианский	200	106
Котлеты из птицы припущенные	70	158
Картофель отварной с маслом	150	152
Овощи свежие (порциями) огурец	65	9
Хлеб ржаной	44	107
Кисель из сухофруктов	180	82

Полдник 287.09 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пряник	50	181
Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 524.45 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Вареники ленивые с соусом сметанным	150	320
Хлеб пшеничный формовой	27	65
Фрукты свежие (яблоки)	100	52
Какао с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1923.68



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

№ «08» августа 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 304.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
5	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 86.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86

Обед 518.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	82
2	Котлеты из птицы припущенные	60	139
3	Картофель отварной с маслом	120	122
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Кисель из сухофруктов	150	70

Полдник 204.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	30	108
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 453.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	130	269
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1567.70