

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова
11 августа 2025г.
МБДОУ № 225
г. Дзержинск, ул. Коммунальная, д. 102, ИНН 61-102-0000000

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 412.19 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	196
2	Овощи свежие (порциями) огурец	60	9
3	Хлеб пшеничный йодированный	39	93
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 84.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	176	84

Обед 828.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	307
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	61	10
5	Хлеб ржаной	53	129
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 368.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	275
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 374.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	148	143
2	Хлеб пшеничный йодированный	39	93
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	84

Итого ккал за день: 2068.21

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«11» августа 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЯСЛИ

Завтрак 340.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	100	167
2	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
6	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 659.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	105
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	60	251
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из сушеных фруктов	150	45

Полдник 321.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	241
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 311.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	130	112
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1718.85