

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«15» августа 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 441.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	100	213
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	180	77

Завтрак 2 86.40 ккал

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

Обед 492.16 ккал

№ п/п	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

№ п/п	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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	140
	Хлеб пшеничный	40	96
	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1493.94

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«15» августа 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 501.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	241
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	29	70
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	86

Завтрак 2 89.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	187	89

Обед 574.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
	Свекольник	200	135
	Рагу из птицы	200	248
	Овоши свежие (порциями) помидор	59	10
	Хлеб ржаной	51	125
	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 254.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
	Печенье	25	104
	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 316.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
	Каша пшенная молочная жидкая	200	170
	Хлеб пшеничный	48	117
	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1735.89