

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«25» августа 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 413.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	199
2	Овощи свежие (порциями) огурец	75	11
3	Хлеб пшеничный йодированный	37	90
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 85.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85

Обед 799.74 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)	69	280
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	75	13
5	Хлеб ржаной	51	125
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 370.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	277
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

Ужин 392.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	175	159
2	Хлеб пшеничный йодированный	37	90
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	90

Итого ккал за день: 2062.76

«25» 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: