



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 287.51 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	80
Каша пшеничная рассыпчатая	100	90
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
Хлеб пшеничный йодированный	20	48
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 577.58 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ летний	150	86
Плов из говядины	150	315
Икра кабачковая	40	33
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 252.82 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пирожок печеный с яблоками	60	173
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 288.60 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой манной	180	114
Хлеб пшеничный йодированный	40	96
Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1458.51



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«02» октября 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 394.41 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рыба, тушенная в томате с овощами	88	109
Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
Овощи свежие (порциями) огурец	69	10
Хлеб пшеничный йодированный	32	76
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 781.22 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ летний	200	115
Плов из говядины	213	448
Икра кабачковая	60	46
Хлеб ржаной	47	115
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 322.57 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пирожок печеный с яблоками	70	223
Кисломолочный напиток (кефир)	186	98

Ужин 330.95 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой манной	200	119
Хлеб пшеничный йодированный	53	127
Кофейный напиток с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1881.15