

«16» октября 2025г.

САД

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рыба, тушеная в томате с овощами	79	100
Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
Овощи свежие (порциями) огурец	60	9
Хлеб пшеничный йодированный	32	78
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

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

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ летний	200	111
Плов из говядины	200	423
Икра кабачковая	60	43
Хлеб ржаной	50	123
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пирожок печеный с яблоками	70	224
Кисломолочный напиток (кефир)	175	92

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой манной	200	122
Хлеб пшеничный йодированный	54	131
Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1851.29

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«16» октября 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 287.51 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рыба, тушенная 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