



И.о. заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова

«27» октября 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 353.70 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Яйцо вареное	49	76
Капуста тушеная	120	91
Хлеб пшеничный йодированный	30	72
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	13	47
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 725.60 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
Птица тушеная	80	298
Пюре картофельное	130	128
Овощи свежие (порциями) помидор	64	11
Хлеб ржаной	53	129
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 389.54 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Ватрушка с творожным фаршем	80	291
Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 403.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша "Дружба"	200	176
Хлеб пшеничный йодированный	50	120
Молоко кипяченое	203	105

Итого ккал за день: 1923.84



И.о. заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова

27 октября 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЯСЛИ

Завтрак 293.83 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Яйцо вареное	49	76
Капуста тушеная	100	74
Хлеб пшеничный йодированный	20	48
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	9	32
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 576.55 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
п с макаронными изделиями и картофелем	150	75
Птица тушеная	60	238
Пюре картофельное	110	111
Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 329.02 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Ватрушка с творожным фаршем	60	249
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 354.54 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша "Дружба"	180	164
Хлеб пшеничный йодированный	40	96
Молоко кипяченое	180	93

Итого ккал за день: 1605.94