

и.о. заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова

«29» октября 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 385.36 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с макаронными изделиями	200	170
Хлеб пшеничный формовой	38	92
Масло сливочное (порциями)	5	37
Какао с молоком	200	84

Завтрак 2 85.67 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	186	85

Обед 689.71 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с крупой (пшенной)	200	108
Перец, фаршированный мясом и рисом	200	389
Овощи свежие (порциями) помидор	73	13
Хлеб ржаной	50	123
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 253.17 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52
Печенье	25	104
Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 459.10 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
кадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	179
Пюре картофельное	130	128
Икра свекольная	60	53
Хлеб пшеничный формовой	28	69
Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1873.01

И.О. заведующего «МБДОУ 225»

О.Г. Гончарова

«29» октября 2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЯСЛИ

Завтрак 310.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с макаронными изделиями	150	125
Хлеб пшеничный формовой	30	72
Масло сливочное (порциями)	5	37
Какао с молоком	180	74

Завтрак 2 82.80 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82

Обед 490.81 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с крупой (пшенной)	150	87
Перец, фаршированный мясом и рисом	150	253
Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 212.30 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	95	49
Печенье	20	83
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 363.03 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	129
Пюре картофельное	110	111
Икра свекольная	40	36
Хлеб пшеничный формовой	25	60
Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1458.94