

«30» октября 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 374.11 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рыба, тушеная в томате с овощами	77	97
Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
Овощи свежие (порциями) огурец	75	11
Хлеб пшеничный йодированный	28	67
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 807.76 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ летний	200	115
Плов из говядины	220	463
Икра кабачковая	60	47
Хлеб ржаной	52	126
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 323.13 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пирожок печеный с яблоками	70	224
Кисломолочный напиток (кефир)	187	99

Ужин 320.19 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой манной	200	122
Хлеб пшеничный йодированный	46	111
Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1877.19



и.о. заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова

«30» октября 2025г.

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