



г. Ростов-на-Дону, ул. Мухоморова, д. 225
О.Г. Гончарова

ноябрь 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 410.47 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Омлет натуральный	120	196
Овощи свежие (порциями) огурец	79	11
Хлеб пшеничный йодированный	37	89
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	13	47
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 84.57 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	183	84

Обед 799.56 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с бобовыми	200	130
Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	71	292
Макаронные изделия отварные	130	194
Овощи свежие (порциями) помидор	60	10
Хлеб ржаной	47	115
Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 372.34 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка дорожная	70	275
Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 378.44 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рагу из овощей	143	152
Хлеб пшеничный йодированный	37	89
Фрукты свежие (яблоки)	100	52
Кофейный напиток с молоком	200	84

Итого ккал за день: 2045.38



И.О. Гончарова «МБДОУ 225»
О.Г. Гончарова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 340.63 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Омлет натуральный	100	167
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
Хлеб пшеничный йодированный	30	72
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	9	32
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 82.80 ккал

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

Обед 659.17 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с бобовыми	150	105
Грибы отварная (с соусом сметанным с томатом)	60	251
Макаронные изделия отварные	110	152
Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
Хлеб ржаной	40	96
Компот из сушеных фруктов	150	45

Полдник 321.40 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка дорожная	60	241
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 311.27 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рату из овощей	130	112
Хлеб пшеничный йодированный	30	72
Фрукты свежие (яблоки)	95	49
Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1715.27