

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«25» декабря 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 449.19 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским		
2	Пюре картофельное	80	105.77
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	130	129.12
4	Хлеб пшеничный йодированный	55	54.30
5	Масло сливочное (порциями)	39	94.57
6	Чай с сахаром	5	37.40
		200	28.03

Завтрак 2 74.03 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	74.03

Обед 787.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	134.13
2	Плов из говядины	199	421.82
3	Икра морковная	57	49.87
4	Хлеб ржаной	51	124.03
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 294.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	52	188.53
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.32

Ужин 398.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	153.86
2	Хлеб пшеничный йодированный	39	94.57
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	188	97.89

Итого ккал за день: 2004.05

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

«25» декабря 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 370.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	60	85.22
2	Пюре картофельное	110	111.91
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39.20
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 69.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00

Обед 615.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	120.73
2	Плов из говядины	150	315.58
3	Икра морковная	38	33.81
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 240.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	40	144.80
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 307.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	150	107.51
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Молоко кипяченое	150	78.00

Итого ккал за день: 1603.19