



«29» января 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 344.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	80.38
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	90.84
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 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 546.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	150	89.44
2	Гуляш из отварного мяса	60	160.44
3	Картофель отварной с маслом	110	114.62
4	Икра свекольная	40	36.24
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	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 372.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	145.65
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Итого ккал за день: 1555.76

Заведующий «МБДОУ»
Т.В.Морозова

«29» января 2019 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 463.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	100.89
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	62	61.67
4	Хлеб пшеничный йодированный	42	102.49
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 683.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Суп крестьянский с крупой	200	111.91
2	Гуляш из отварного мяса	75	202.53
3	Картофель отварной с маслом	130	137.50
4	Икра свекольная	60	53.52
5	Хлеб ржаной	49	120.03
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 289.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	204	108.13

Ужин 465.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	200.77
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	102.49
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Кофейный напиток с молоком	200	85.51

Итого ккал за день: 1953.05