

Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В.Морозова

«03» февраля 2026г

№ 225

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 440.35 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                        | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200                  | 212.98                        |
| 2        | Хлеб пшеничный формовой                   | 43                   | 104.74                        |
| 3        | Масло сливочное (порциями)                | 5                    | 37.40                         |
| 4        | Какао с молоком                           | 200                  | 85.23                         |

Завтрак 2 77.11 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Сок яблочный       | 160                  | 77.11                         |

Обед 727.25 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                     | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|----------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный с фрикадельками       | 200                  | 167.39                        |
| 2        | Суфле из печени                        | 80                   | 164.90                        |
| 3        | Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная) | 130                  | 160.14                        |
| 4        | Капуста тушеная                        | 60                   | 50.86                         |
| 5        | Хлеб ржаной                            | 52                   | 126.15                        |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов            | 180                  | 57.81                         |

Полдник 313.99 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Печенье                       | 50                   | 208.50                        |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 199                  | 105.49                        |

Ужин 516.63 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда      | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Запеканка из творога    | 121                  | 266.50                        |
| 2        | Соус молочный сладкий   | 50                   | 65.36                         |
| 3        | Хлеб пшеничный формовой | 43                   | 104.74                        |
| 4        | Фрукты свежие (яблоки)  | 100                  | 52.00                         |
| 5        | Чай с сахаром           | 200                  | 28.03                         |

Итого ккал за день: 2075.33

Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В. Морозова

«03» февраля 2026г.



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 346.09 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                        | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150                  | 149.81                        |
| 2        | Хлеб пшеничный формовой                   | 35                   | 84.70                         |
| 3        | Масло сливочное (порциями)                | 5                    | 37.40                         |
| 4        | Какао с молоком                           | 180                  | 74.18                         |

Завтрак 2 72.00 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Сок яблочный       | 150                  | 72.00                         |

Обед 565.97 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                     | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|----------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный с фрикадельками       | 150                  | 132.84                        |
| 2        | Суфле из печени                        | 60                   | 135.66                        |
| 3        | Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная) | 110                  | 116.94                        |
| 4        | Капуста тушеная                        | 40                   | 34.99                         |
| 5        | Хлеб ржаной                            | 40                   | 96.80                         |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов            | 150                  | 48.74                         |

Полдник 178.80 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Печенье                       | 20                   | 83.40                         |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 180                  | 95.40                         |

Ужин 379.07 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда      | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Запеканка из творога    | 100                  | 199.50                        |
| 2        | Соус молочный сладкий   | 40                   | 45.18                         |
| 3        | Хлеб пшеничный формовой | 25                   | 60.50                         |
| 4        | Фрукты свежие (яблоки)  | 95                   | 49.40                         |
| 5        | Чай с сахаром           | 180                  | 24.49                         |

Итого ккал за день: 1541.93