

Заведующий «МБДОУ № 225»
Т.В.Морозова

«04» февраля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 340.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	150	120.11
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
5	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 581.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75.86
2	Котлеты из говядины	60	181.58
3	Каша гречневая вязкая	110	142.49
4	Икра свекольная	40	36.24
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 321.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	241.90
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 317.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	105.83
2	Картофель отварной с маслом	110	114.62
3	Овощи отварные (морковь)	40	23.70
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
5	Чай с сахаром	180	24.49

Итого ккал за день: 1612.20

Заведующий МБДОУ 225
Т.В.Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 422.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	162.46
2	Хлеб пшеничный формовой	37	90.53
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
5	Кофейный напиток с молоком	200	85.38

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 764.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101.92
2	Котлеты из говядины	79	239.47
3	Каша гречневая вязкая	130	184.27
4	Икра свекольная	60	53.52
5	Хлеб ржаной	52	127.70
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 379.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103.25

Ужин 417.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	154.85
2	Картофель отварной с маслом	130	137.50
3	Овощи отварные (морковь)	60	40.05
4	Хлеб пшеничный формовой	23	56.58
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 2035.91