

Заведующий «МВД»
Т.В.Морозова
«05» февраля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 381.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	60	95.70
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 612.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117.35
2	Плов из говядины	150	315.76
3	Икра морковная	40	34.16
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: 1610.82

Т.В. Морозова

«05» февраля 2026



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 498,16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	154.98
2	Пюре картофельное	130	128.81
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	64	63.15
4	Хлеб пшеничный йодированный	36	85.79
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 76.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	165	76.02

Обед 789.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	136.48
2	Плов из говядины	200	422.33
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб ржаной	50	122.33
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 291.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	207	110.00

Ужин 385,60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	152.39
2	Хлеб пшеничный йодированный	36	85.79
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	183	95.42

Итого ккал за день: 2040.21