

и.о.заведующего «МБДОХ 225»  
О.Г.Гончарова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 468.53 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                           | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|----------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Макаронные изделия отварные                  | 130                  | 194.90                        |
| 2        | Икра кабачковая (промышленного производства) | 56                   | 55.43                         |
| 3        | Хлеб пшеничный йодированный                  | 44                   | 105.58                        |
| 4        | Масло сливочное (порциями)                   | 5                    | 37.40                         |
| 5        | Сыр полутвердый (порциями)                   | 13                   | 47.19                         |
| 6        | Чай с сахаром                                | 200                  | 28.03                         |

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 736.68 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Щи из свежей капусты с картофелем | 200                  | 93.98                         |
| 2        | Птица в соусе с томатом           | 80                   | 288.57                        |
| 3        | Пюре картофельное                 | 130                  | 129.48                        |
| 4        | Овощи отварные (свекла)           | 60                   | 45.09                         |
| 5        | Хлеб ржаной                       | 50                   | 121.75                        |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов       | 180                  | 57.81                         |

Полдник 387.28 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Ватрушка с творожным фаршем   | 80                   | 291.56                        |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 180                  | 95.72                         |

Ужин 417.75 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда              | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп молочный с крупой пшеничной | 200                  | 143.91                        |
| 2        | Хлеб пшеничный йодированный     | 44                   | 105.58                        |
| 3        | Яйцо вареное                    | 49                   | 76.85                         |
| 4        | Кофейный напиток с молоком      | 200                  | 91.41                         |

Итого ккал за день: 2062.24

и.о.заведующего «МБДОУ 225»  
О.Г.Гончарова

«16» февраля 2026



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

Завтрак 330.78 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                           | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|----------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Макаронные изделия отварные                  | 90                   | 124.42                        |
| 2        | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40                   | 39.20                         |
| 3        | Хлеб пшеничный йодированный                  | 30                   | 72.60                         |
| 4        | Масло сливочное (порциями)                   | 5                    | 37.40                         |
| 5        | Сыр полутвердый (порциями)                   | 9                    | 32.67                         |
| 6        | Чай с сахаром                                | 180                  | 24.49                         |

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 611.79 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Щи из свежей капусты с картофелем | 150                  | 82.34                         |
| 2        | Птица в соусе с томатом           | 60                   | 244.94                        |
| 3        | Пюре картофельное                 | 110                  | 111.91                        |
| 4        | Овощи отварные (свекла)           | 40                   | 27.06                         |
| 5        | Хлеб ржаной                       | 40                   | 96.80                         |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов       | 150                  | 48.74                         |

Полдник 329.04 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Ватрушка с творожным фаршем   | 60                   | 249.54                        |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 150                  | 79.50                         |

Ужин 340.71 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда              | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп молочный с крупой пшеничной | 150                  | 113.99                        |
| 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: 1664.32