

и.о. заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова

«19» 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

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 471.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	115.40
2	Пюре картофельное	130	128.76
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	61	59.83
4	Хлеб пшеничный йодированный	42	101.95
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 72.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	156	72.02

Обед 775.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	135.94
2	Плов из говядины	196	415.18
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб ржаной	47	115.89
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 285.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	196	104.17

Ужин 401.19 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	152.19
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	101.95
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	182	95.05

Итого ккал за день: 2005.05