



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 365.98 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 123.00 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 31 | 75.63 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47.19 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 82.76 |

Завтрак 2 76.05 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Сок яблочный | 158 | 76.05 |

Обед 565.94 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с крупой | 200 | 108.72 |
| 2 | Кнели говяжьи с рисом | 78 | 185.23 |
| 3 | Капуста тушеная | 130 | 97.27 |
| 4 | Хлеб ржаной | 48 | 116.91 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57.81 |

Полдник 222.03 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 31 | 75.63 |
| 3 | Кисломолочный напиток (кефир) | 178 | 94.40 |

Ужин 374.30 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба отварная | 77 | 72.19 |
| 2 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 130 | 173.19 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 50.48 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 50.41 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 28.03 |

Итого ккал за день: 1604.30

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

«11» марта 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ



Завтрак 295.57 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 150 | 102.92 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 48.40 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 9 | 32.67 |
| 5 | Какао с молоком | 180 | 74.18 |

Завтрак 2 72.00 ккал

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

Обед 458.71 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с крупой | 150 | 87.02 |
| 2 | Кнели говяжьи с рисом | 60 | 147.84 |
| 3 | Капуста тушеная | 110 | 78.31 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 96.80 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 48.74 |

Полдник 177.30 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 95 | 49.40 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 48.40 |
| 3 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 79.50 |

Ужин 321.46 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба отварная | 60 | 66.40 |
| 2 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 110 | 148.01 |
| 3 | Икра морковная | 40 | 34.16 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 48.40 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 24.49 |

Итого ккал за день: 1325.04