

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В. Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 476.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	124.37
2	Пюре картофельное	130	128.21
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	61	59.80
4	Хлеб пшеничный йодированный	41	98.91
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 71.03 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	154	71.03

Обед 821.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137.99
2	Плов из говядины	208	439.70
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб ржаной	55	135.23
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 287.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106.91

Ужин 389.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	149.07
2	Хлеб пшеничный йодированный	41	98.91
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	172	89.68

Итого ккал за день: 2046.53

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В. Морозова

«19» марта 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 612.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117.34
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: 1610.81