

Заведующий «МБДОУ №225»
Т.В.Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 360.14 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123.79
2	Хлеб пшеничный формовой	28	68.34
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
5	Какао с молоком	200	83.42

Завтрак 2 81.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	169	81.73

Обед 599.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108.72
2	Кнели говяжьи с рисом	85	209.11
3	Капуста тушеная	130	97.27
4	Хлеб ржаной	52	126.25
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 214.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
2	Хлеб пшеничный	28	68.34
3	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94.50

Ужин 370.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	76	71.47
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	175.17
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб пшеничный формовой	18	45.54
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 1626.56

Заведующий МБДОУ 225
Т.В. Морозова

«25» 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