

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 440.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	212.25
2	Хлеб пшеничный формовой	43	106.07
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Какао с молоком	200	84.58

Завтрак 2 75.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	157	75.61

Обед 729.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	167.22
2	Суфле из печени	80	167.58
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160.14
4	Капуста тушеная	60	50.86
5	Хлеб ржаной	52	125.96
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 315.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208.50
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106.63

Ужин 508.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	116	255.37
2	Соус молочный сладкий	50	65.04
3	Хлеб пшеничный формовой	44	107.79
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 2068.84

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

Завтрак 346.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	149.81
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	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 565.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	132.84
2	Суфле из печени	60	135.66
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	110	116.94
4	Капуста тушеная	40	34.99
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 178.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	20	83.40
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 379.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	100	199.50
2	Соус молочный сладкий	40	45.18
3	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
4	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
5	Чай с сахаром	180	24.49

Итого ккал за день: 1541.93