

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

08 апреля 2026г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 360.46 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	68.66
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
5	Какао с молоком	200	83.42

Завтрак 2 74.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	155	74.78

Обед 584.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108.72
2	Кнели говяжьи с рисом	79	194.57
3	Капуста тушеная	130	97.27
4	Хлеб ржаной	52	126.25
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 215.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
2	Хлеб пшеничный	28	68.66
3	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94.50

Ужин 377.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	82	76.42
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	176.95
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб пшеничный формовой	18	45.76
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 1612.66

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



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