

Заведующий «МБДОУ № 225»  
Т.В. Морозова



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

Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В. Морозова



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 370.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125.34
2	Хлеб пшеничный формовой	31	76.28
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
5	Какао с молоком	200	84.71

Завтрак 2 76.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	160	76.50

Обед 590.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108.72
2	Кнели говяжьи с рисом	80	196.20
3	Капуста тушеная	130	97.27
4	Хлеб ржаной	53	130.08
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 222.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
2	Хлеб пшеничный	31	76.28
3	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94.30

Ужин 369.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	72	67.17
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	172.86
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб пшеничный формовой	21	50.84
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 1629.46