Заведующий «МБДОУ 125»
Т.В.Морозова

«29» июня 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 340.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	100	167.47
2	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
6	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 86.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86.40

Обед 659.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	105.74
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	60	251.11
3	Макаронные изделия отварные	110	152.42
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из сушеных фруктов	150	45.90

Полдник 321.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	241.90
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 311.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	130	112.00
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Итого ккал за день: 1718.87

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«29» июня 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 413.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197.61
2	Овощи свежие (порциями) огурец	60	9.05
3	Хлеб пшеничный йодированный	39	94.09
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 85.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85.57

Обед 823.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	306.33
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Овощи свежие (порциями) помидор	61	10.85
5	Хлеб ржаной	52	125.94
6	Компот из сушеных фруктов	180	54.97

Полдник 370.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276.22
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94.29

Ужин 376.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	149	143.79
2	Хлеб пшеничный йодированный	39	94.09
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Кофейный напиток с молоком	200	86.46

Итого ккал за день: 2069.52