

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«02» июля 2026г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

автрак 408.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	130.63
2	Картофель отварной с маслом	130	133.54
3	Хлеб пшеничный йодированный	34	82.76
4	Масло сливочное (порциями)	4	33.44
5	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 675.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	101.95
2	Гуляш из отварного мяса	63	165.88
3	Макаронные изделия отварные	130	190.94
4	Икра кабачковая	60	42.29
5	Хлеб ржаной	49	119.60
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 321.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	223.12
2	Кисломолочный напиток (кефир)	186	98.59

Ужин 403.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	190.65
2	Хлеб пшеничный йодированный	34	62.92
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Какао с молоком	200	73.07

Итого ккал за день: 1861.23

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В. Морозова

«02» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 328.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	60	108.33
2	Картофель отварной с маслом	110	107.14
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	60.50
4	Масло сливочное (порциями)	4	28.35
5	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 557.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	80.34
2	Гуляш из отварного мяса	60	156.40
3	Макаронные изделия отварные	110	144.94
4	Икра кабачковая	40	33.04
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 276.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	60	197.38
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 359.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	147.92
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	60.50
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Какао с молоком	180	74.18

Итого ккал за день: 1574.56