

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«03» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 441.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	100	213.59
2	Соус молочный сладкий	50	64.59
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Завтрак 2 86.40 ккал

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

Обед 478.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	113.10
2	Рагу из птицы	160	215.30
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 212.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
2	Печенье	20	83.40
3	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 261.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	140.54
2	Хлеб пшеничный	40	96.80
3	Чай с сахаром	180	24.49

Итого ккал за день: 1480.08

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«03» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 509.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	257.23
2	Соус молочный сладкий	50	61.11
3	Хлеб пшеничный формовой	30	74.85
4	Масло сливочное (порциями)	5	29.17
5	Кофейный напиток с молоком	200	86.84

Завтрак 2 88.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	184	88.43

Обед 550.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	125.37
2	Рагу из птицы	200	233.91
3	Овощи свежие (порциями) помидор	65	11.77
4	Хлеб ржаной	51	124.68
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 255.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	104	54.38
2	Печенье	25	104.25
3	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96.73

Ужин 320.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	167.40
2	Хлеб пшеничный	51	124.78
3	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 1723.90