



МБДО «15» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 380.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125.59
2	Хлеб пшеничный формовой	33	80.05
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	14	49.08
5	Кофейный напиток с молоком	200	88.45

Завтрак 2 64.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	121	64.66

Обед 634.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	99.07
2	Котлеты из говядины	81	245.22
3	Пюре картофельное	105	114.53
4	Овощи свежие (порциями) огурец	61	9.22
5	Хлеб ржаной	46	111.66
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 186.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	22	79.82
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106.92

Ужин 425.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	135.07
2	Каша пшенная рассыпчатая	130	151.72
3	Кабачки припущенные	68	42.38
4	Хлеб пшеничный формовой	28	68.61
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 1692.45

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

«15» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 322.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	150	102.92
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
5	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Завтрак 2 62.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	118	62.40

Обед 502.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	150	86.29
2	Котлеты из говядины	60	181.58
3	Пюре картофельное	65	86.42
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 167.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	19	72.36
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 307.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	105.83
2	Каша пшениная рассыпчатая	110	109.44
3	Кабачки припущенные	40	19.48
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
5	Чай с сахаром	180	24.49

Итого ккал за день: 1363.65