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

«16» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 424.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	132.98
2	Картофель отварной с маслом	130	137.50
3	Хлеб пшеничный йодированный	37	88.60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 59.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	112	59.09

Обед 722.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	106.80
2	Гуляш из отварного мяса	77	203.37
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Икра кабачковая	60	46.22
5	Хлеб ржаной	48	116.40
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 318.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	224.73
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94.01

Ужин 450.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	203.48
2	Хлеб пшеничный йодированный	37	88.60
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Какао с молоком	200	81.46

Итого ккал за день: 1975.39

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

«16» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 347.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	60	110.57
2	Картофель отварной с маслом	110	114.61
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	60.50
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 55.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	105	55.25

Обед 575.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	86.58
2	Гуляш из отварного мяса	60	160.44
3	Макаронные изделия отварные	110	152.42
4	Икра кабачковая	40	33.04
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 280.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	60	201.44
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 366.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	155.40
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	60.50
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Какао с молоком	180	74.18

Итого ккал за день: 1625.87