

Заведующий «МБДОУ-225»
Т.В.Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 412.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198.70
2	Овощи свежие (порциями) огурец	61	9.15
3	Хлеб пшеничный йодированный	38	91.74
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 85.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85.91

Обед 831.76 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	307.70
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Овощи свежие (порциями) помидор	61	10.98
5	Хлеб ржаной	54	132.47
6	Компот из сушеных фруктов	180	54.97

Полдник 370.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276.66
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93.74

Ужин 378.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	152	145.98
2	Хлеб пшеничный йодированный	38	91.74
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Кофейный напиток с молоком	200	88.79

Итого ккал за день: 2078.79

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«27» июля 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 321.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	241.88
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: 1718.85