

Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В.Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 422.43 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Биточки рыбные              | 80                   | 134.80                        |
| 2        | Картофель отварной с маслом | 130                  | 137.50                        |
| 3        | Хлеб пшеничный йодированный | 35                   | 84.70                         |
| 4        | Масло сливочное (порциями)  | 5                    | 37.40                         |
| 5        | Чай с сахаром               | 200                  | 28.03                         |

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 701.67 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда              | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный вегетарианский | 200                  | 103.11                        |
| 2        | Гуляш из отварного мяса         | 70                   | 183.63                        |
| 3        | Макаронные изделия отварные     | 130                  | 194.90                        |
| 4        | Икра кабачковая                 | 60                   | 44.06                         |
| 5        | Хлеб ржаной                     | 50                   | 121.00                        |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов     | 180                  | 54.97                         |

Полдник 320.61 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Крендель сахарный             | 70                   | 225.21                        |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 180                  | 95.40                         |

Ужин 451.02 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда           | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Каша рисовая молочная жидкая | 200                  | 205.79                        |
| 2        | Хлеб пшеничный йодированный  | 35                   | 84.70                         |
| 3        | Яйцо вареное                 | 49                   | 76.85                         |
| 4        | Какао с молоком              | 200                  | 83.68                         |

Итого ккал за день: 1947.73

Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В.Морозова

«30» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

Завтрак 347.58 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Биточки рыбные              | 60                   | 110.57                        |
| 2        | Картофель отварной с маслом | 110                  | 114.62                        |
| 3        | Хлеб пшеничный йодированный | 25                   | 60.50                         |
| 4        | Масло сливочное (порциями)  | 5                    | 37.40                         |
| 5        | Чай с сахаром               | 180                  | 24.49                         |

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 571.44 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда              | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный вегетарианский | 150                  | 82.84                         |
| 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

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

Ужин 366.93 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда           | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>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: 1618.89