Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«20» августа 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 395.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	81	102.32
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
3	Овощи свежие (порциями) огурец	61	9.20
4	Хлеб пшеничный йодированный	35	85.55
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 771.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	111.80
2	Плов из говядины	201	444.78
3	Икра кабачковая	60	41.97
4	Хлеб ржаной	48	118.10
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 324.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	225.78
2	Кисломолочный напиток (кефир)	186	98.79

Ужин 393.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	145.88
2	Хлеб пшеничный йодированный	59	142.56
3	Кофейный напиток с молоком	200	105.43

Итого ккал за день: 1937.08

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«20» августа 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 287.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	80.38
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	90.84
3	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 572.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	150	81.78
2	Плов из говядины	150	315.76
3	Икра кабачковая	40	32.32
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 252.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	60	173.32
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 288.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	180	114.53
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Итого ккал за день: 1453.49