Заведующий «МБДОУ № 225 г. Ростова-на-Дону»
Т.В.Морозова

«02» сентября 2022г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 384.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	168.86
2	Хлеб пшеничный формовой	39	94.48
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Какао с молоком	200	83.48

Завтрак 2 80.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	174	80.44

Обед 596.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой (пшенной)	200	108.72
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	295.64
3	Овощи свежие (порциями) помидор	49	8.85
4	Хлеб ржаной	52	127.82
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 253.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
2	Печенье	25	104.25
3	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96.85

Ужин 463.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	182.65
2	Пюре картофельное	130	128.61
3	Икра свекольная	60	53.52
4	Хлеб пшеничный формовой	29	70.86
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 1777.43

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова
«02» сентября 2026г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 310.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	125.82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Какао с молоком	180	74.18

Завтрак 2 82.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.80

Обед 483.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой (пшенной)	150	87.02
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	150	246.46
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 212.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
2	Печенье	20	83.40
3	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 363.03 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	129.89
2	Пюре картофельное	110	111.91
3	Икра свекольная	40	36.24
4	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
5	Чай с сахаром	180	24.49

Итого ккал за день: 1451.51