Заведующий МБДОУ "Ясли"
Т.В. Морозова _____
«14» сентября 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 293.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76.85
2	Капуста тушеная	100	74.02
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
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 576.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75.86
2	Птица тушеная	60	238.88
3	Пюре картофельное	110	111.91
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 329.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	249.54
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 354.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	164.14
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Молоко кипяченое	180	93.60

Итого ккал за день: 1605.96

Заведующий МБДОУ 225
Т.В Морозова

«14» сентября 2026

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 349.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76.85
2	Капуста тушеная	120	91.85
3	Хлеб пшеничный йодированный	28	68.58
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.15
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 717.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101.92
2	Птица тушеная	80	300.41
3	Пюре картофельное	130	128.42
4	Овощи свежие (порциями) помидор	57	10.22
5	Хлеб ржаной	50	121.75
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 386.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	290.72
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.72

Ужин 390.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	174.91
2	Хлеб пшеничный йодированный	47	114.30
3	Молоко кипяченое	195	101.72

Итого ккал за день: 1896.92