Заведующий МБДОУ "Сад"
Т.В.Морозова

«21» октября 2025г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 421.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198.41
2	Овощи свежие (порциями) огурец	50	7.57
3	Хлеб пшеничный йодированный	43	103.12
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 84.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	176	84.93

Обед 826.70 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	305.27
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Овощи свежие (порциями) помидор	50	9.08
5	Хлеб ржаной	54	131.74
6	Компот из сушеных фруктов	180	54.97

Полдник 368.77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276.52
2	Кисломолочный напиток (кефир)	173	92.25

Ужин 383.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	147	140.00
2	Хлеб пшеничный йодированный	43	103.12
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Кофейный напиток с молоком	200	88.18

Итого ккал за день: 2085.42

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 225»
Т.В.Морозова

«21» сентября 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 309.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	130	110.00
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: 1716.85