Заведующий МБДОУ "225"
Т.В.Морозова

«24» сентября 2026г.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
## САД

Завтрак 428.02 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Биточки рыбные | 80 | 138.72 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 137.50 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 86.37 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 5 | 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 688.63 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 97.45 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 63 | 167.24 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 194.90 |
| 4 | Икра кабачковая | 60 | 43.20 |
| 5 | Хлеб ржаной | 54 | 130.87 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 54.97 |

Полдник 323.46 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Крендель сахарный | 70 | 224.95 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 186 | 98.51 |

Ужин 450.78 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 204.46 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 87.07 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76.85 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 82.40 |

Итого ккал за день: 1942.89

Заведующий «МБДОУ 125»
Т.В.Морозова

«24» сентября 2026г.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
## ЯСЛИ

Завтрак 347.58 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность 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

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

Обед 566.42 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 150 | 78.54 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 160.44 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 110 | 152.42 |
| 4 | Икра кабачковая | 40 | 32.32 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96.80 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 45.90 |

Полдник 280.94 ккал

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

Ужин 366.93 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность 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: 1613.87