Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В Морозова
«05» октября 2026г

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
## САД

Завтрак 419.60 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 197.96 |
| 2 | Овощи свежие (порциями) огурец | 62 | 9.39 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 41 | 99.63 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47.19 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 28.03 |

Завтрак 2 84.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Сок яблочный | 175 | 84.00 |

Обед 815.34 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 | 306.26 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 194.90 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) помидор | 62 | 11.27 |
| 5 | Хлеб ржаной | 48 | 117.20 |
| 6 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 54.97 |

Полдник 368.31 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 276.37 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 173 | 91.94 |

Ужин 379.67 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Рагу из овощей | 150 | 140.83 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 41 | 99.63 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 87.21 |

Итого ккал за день: 2066.92

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«05» октября 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 321.40 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Булочка дорожная | 60 | 241.90 |
| 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: 1716.87