и.о.заведующего «МБДОУ 225»
О.Г.Гончарова

«28» октября 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 382.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	168.29
2	Хлеб пшеничный формовой	38	94.02
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Какао с молоком	200	83.00

Завтрак 2 83.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	182	83.75

Обед 649.39 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	341.88
3	Овощи свежие (порциями) помидор	62	11.16
4	Хлеб ржаной	54	132.66
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 251.65 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)	180	95.40

Ужин 465.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	185.41
2	Пюре картофельное	130	128.49
3	Икра свекольная	60	53.52
4	Хлеб пшеничный формовой	29	70.52
5	Чай с сахаром	200	28.03

того ккал за день: 1833.47

и.о.заведующего «МБДОУ 225»
О.Г.Гончарова

«28» октября 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 490.81 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	253.89
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: 1458.94