

# Меню

основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 27.11.2025 года



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Г.В. Хозяенко

Возрастная категория: от 2-3 лет, 3 - 7 лет  
Длительность пребывания детей в детском саду: 11  
12 часов

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда              | Вес блюда      |                   | Энергетическая<br>ценность |         |
|----------------|------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------|
|                |                                    | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                            |         |
| Завтрак        | Омлет                              | 150            | 180               | 160,5                      | 192,6   |
|                | Батон нарезной                     | 20             | 30                | 47                         | 71,6    |
|                | Масло сливочное                    | 5              | 5                 | 39,66                      | 39,66   |
|                | Чай с сахаром                      | 180            | 200               | 136,93                     | 166     |
| ИТОГО          |                                    | 355            | 415               | 384,09                     | 469,86  |
| 2й<br>завтрак  | Яблоко                             | 100            | 100               | 47                         | 47      |
| ИТОГО          |                                    | 100            | 100               | 47                         | 47      |
| Обед           | Суп с крупой                       | 150            | 180               | 195,53                     | 207,8   |
|                | Плов с курицей                     | 180            | 230               | 157,38                     | 198,74  |
|                | Салат из кв.<br>капусты            | 30             | 40                | 35,64                      | 42,37   |
|                | Хлеб пшеничный                     | 40             | 50                | 94                         | 141     |
|                | Компот из<br>сухофруктов           | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63  |
| ИТОГО          |                                    | 580            | 700               | 584,96                     | 703,54  |
| полдник        | Кефир                              | 160            | 180               | 147,2                      | 165,6   |
|                | Булочка                            | 40             | 50                | 89,32                      | 127,9   |
| ИТОГО          |                                    | 200            | 230               | 236,52                     | 293,5   |
| Ужин           | Суп молочный с<br>макаронными изд. | 180            | 200               | 151,92                     | 164,68  |
|                | Хлеб йодир.                        | 40             | 50                | 67                         | 70,5    |
|                | Кофейный нап. с<br>молоком         | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97  |
| ИТОГО          |                                    | 400            | 450               | 308,85                     | 337,15  |
| ИТОГО за день  |                                    | Б              | Ж                 | У                          | Ккал    |
| От 1,5х-3х лет |                                    | 33,14          | 41,62             | 229,33                     | 1625,94 |
| От 3х-до 7 лет |                                    | 38,89          | 54,77             | 278,45                     | 1921,15 |
|                |                                    |                |                   |                            | Выход,г |
|                |                                    |                |                   |                            | 1635    |
|                |                                    |                |                   |                            | 1895    |