

Меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 05.10.2026год



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №22

Г.В. Хозяенко

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		от 2х до 3х лет	от 3х до 7 лет		
Завтрак	каша манная молочная	150	180	195,22	225,02
	батон нарезной	20	30	46,86	69,55
	Масло сливочное	5	5	39,66	39,66
	Чай с сахаром	180	200	53,77	51,62
Итого		205	235	140,29	160,83
2-ой завтрак	сок фруктовый	100	100	47	47
		100	100	47	47
Обед	суп с крупой	150	180	78,75	87,5
	котлета из рыбы	70	80	102,2	117
	каша пшеничная	110	130	92,71	144,52
	Хлеб пшеничный	40	50	94	141
	компот из сухофрукты	180	200	102,41	126
Итого		550	640	470,07	616,02
Полдник	молоко кипяченое	160	180	175,63	175,63
	пряник	40	50	77,52	109,21
Итого		200	230	89,32	284,84
Ужин	яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
	хлеб ржаной	40	50	57	66,92
	макароны отварные	95	110	93,82	130,73
	чай с сахаром	180	200	43,77	48,64
Итого		355	400	213,62	309,09
Итого за день	Б	Ж	У	Ккал	Выход, гр.
от 1,5 до 3-х лет	38,07	40,36	200,77	220,14	1410
от 3х до 7 лет	47,35	52,59	251,06	287,22	1605