

Меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 06.07.2026 года

утверждаю
и.о. Заведующего МБДОУ
Т.П. Маджар

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		от 2х от 3х	до 3х до 7 лет		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	180	200	142,3	165,1
	Батон нарезной	20	30	47	71,6
	Масло сливочное	5	5	39,66	39,66
	Чай с сахаром	180	200	89,93	101,97
ИТОГО		390	440	362,57	422,01
2й завтрак	Компот из яблок	100	100	47	47
ИТОГО		100	100	47	47
Обед	Щи из кв. капусты	150	180	71,12	79,03
	Рыба тушеная с овощами	70	80	102,2	117
	Каша гречневая	110	130	168,32	179,54
	Хлеб пшеничный	40	50	94	141
	Компот из сухофруктов	180	200	102,41	113,63
ИТОГО		550	640	538,05	630,2
полдник	Молоко кипяченое	180	200	166,13	175,63
	Пряник	40	50	162,41	185,2
ИТОГО		220	250	328,54	360,83
Ужин	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
	Каша геркулесовая вязкая	130	150	96,08	112,07
	Хлеб ржаной	40	50	57	70,5
	Чай с сахаром	180	200	89,93	101,97
	ИТОГО	390	440	305,81	347,34
ИТОГО за день		Б	Ж	У	Ккал
От 1,5х-3х лет		37,31	40,28	195,84	1581,97
От 3х-до 7 лет		47,35	52,59	251,12	1807,38
					Выход, г
					1650
					1870