

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 07.04.2026 года



Утверждаю  
Заведующего МБДОУ  
Г.В. Хозяенко

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

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес блюда      |                   | Энергетическая ценность |         |
|----------------|------------------------------------|----------------|-------------------|-------------------------|---------|
|                |                                    | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                         |         |
| Завтрак        | Суп молочный пшеничный             | 180            | 200               | 165,73                  | 190,3   |
|                | Батон нарезной                     | 20             | 30                | 47                      | 71,6    |
|                | Масло сливочное                    | 5              | 5                 | 39,66                   | 39,66   |
|                | сыр                                | 5              | 5                 | 43,68                   | 43,68   |
|                | Чай с лимоном                      | 180            | 200               | 89,93                   | 101,97  |
| ИТОГО          |                                    | 410            | 460               | 386                     | 447,21  |
| 2й завтрак     | Сок фруктовый                      | 100            | 100               | 47                      | 47      |
| ИТОГО          |                                    | 100            | 100               | 47                      | 47      |
| Обед           | Борщ со сметаной                   | 150            | 180               | 75,12                   | 84,52   |
|                | Гуляш из говядины                  | 60             | 70                | 96,9                    | 135,7   |
|                | Макароны отв.                      | 110            | 130               | 193,82                  | 230,73  |
|                | Хлеб пшеничный                     | 40             | 50                | 94                      | 141     |
|                | Компот из сухофруктов              | 180            | 200               | 102,41                  | 113,63  |
| ИТОГО          |                                    | 540            | 630               | 562,25                  | 705,58  |
| полдник        | Кефир                              | 160            | 180               | 101,26                  | 112,52  |
|                | Печенье овсяное                    | 40             | 50                | 77,52                   | 109,21  |
| ИТОГО          |                                    | 200            | 230               | 178,78                  | 221,73  |
| Ужин           | Запеканка твор.-манная со сметаной | 150            | 170               | 167,16                  | 200,5   |
|                | Хлеб йодированный                  | 40             | 50                | 57                      | 70,5    |
|                | Чай с сахаром                      | 180            | 200               | 97,93                   | 101,97  |
| ИТОГО          |                                    | 370            | 420               | 322,09                  | 372,97  |
| ИТОГО за день  |                                    | Б              | Ж                 | У                       | Ккал    |
| От 1,5х-3х лет |                                    | 44,75          | 49,41             | 206,53                  | Выход,г |
| От 3х-до 7 лет |                                    | 56,88          | 62,6              | 264,76                  | 1620    |
|                |                                    |                |                   | 1794,49                 | 1840    |