

Меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 08.09.2026 года



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		
<u>Завтрак</u>	ЯЧНЕВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ	150	200	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	55,45	51,62
Итого		355	435	337,19	385,85
<u>2-ой завтрак</u>	сок фруктовый	100	100	47	47
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	100	47	47
<u>Обед</u>	БОРЩ С КАПУСТОЙ	150	180	78,75	87,5
	БЕФСРОГАНЫ ИЗ ПТИЦЫ	30	50	30,9	36,85
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	130	71,31	106,97
	Хлеб пшеничный	40	50	94	141
	Компот из сухофруктов	180	200	102,41	113,63
Итого		510	610	377,37	485,95
<u>Полдник</u>	КЕФИР	180	200	133,74	185,43
	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	50	100,77	139,21
Итого		210	250	234,51	324,64
<u>Ужин</u>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАНКОЙ	150	170	167,16	200,5
	Чай с сахаром	40	50	57	70,5
	ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	180	200	91	104
Итого		370	420	315,16	375
<u>Итого за день</u>	Б	Ж	У	Ккал	Выход, гр.
от 1,5 до 3-х лет	48,95	75,18	202,73	1311,2	1545
от 3х до 7 лет	64,9	106,75	289,86	1618,4	1815