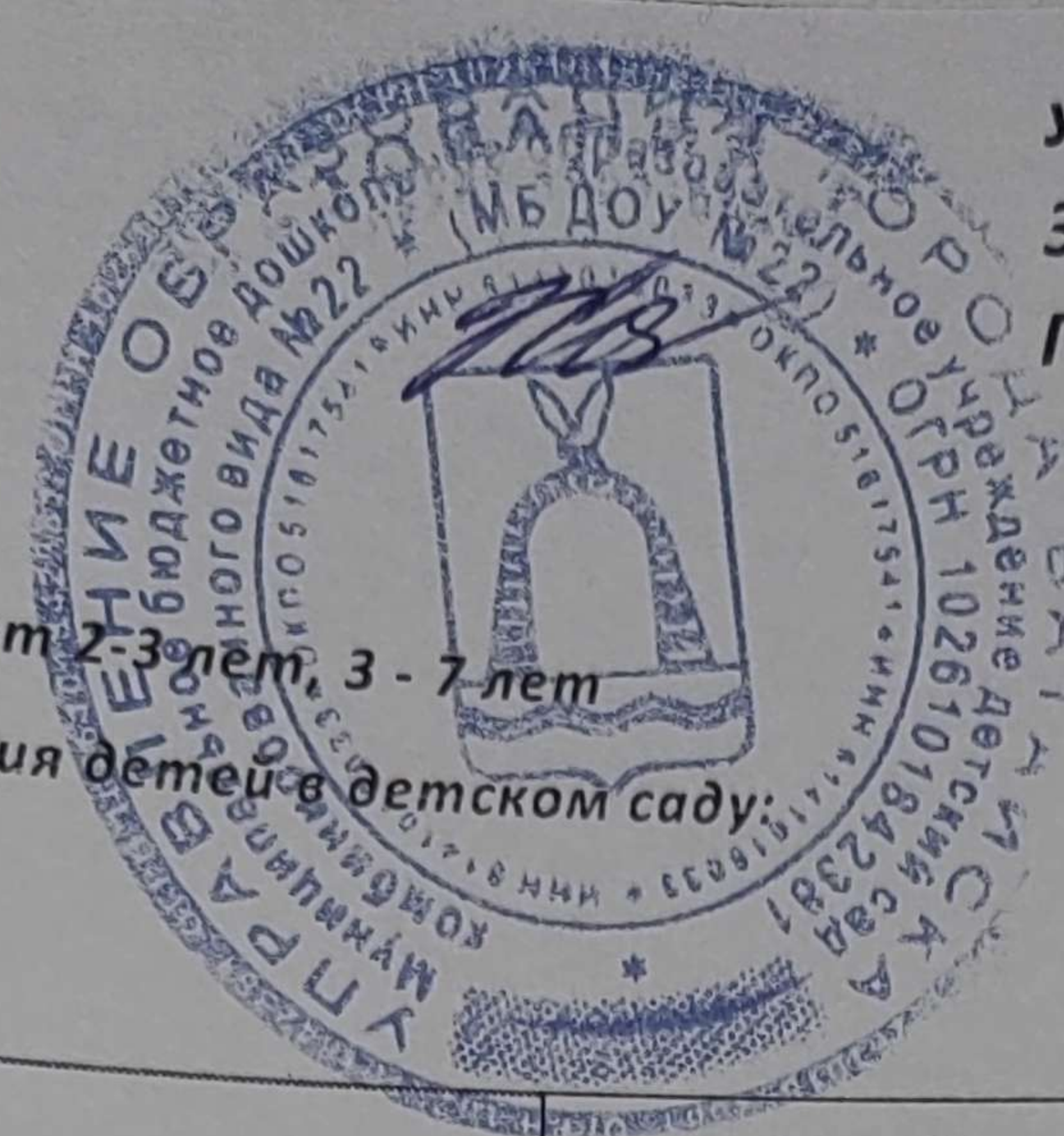


меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 12.01.2026 года



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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		от 2х от 3х	до 3х до 7 лет		
Завтрак	Макароны отв. С сахаром	130	150	96,08	112,07
	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		335	385	372,67	425,3
2й завтрак	Сок фруктовый	100	100	47	47
ИТОГО		100	100	47	47
Обед	Суп с крупой	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
	Оладьи с сахаром	40	50	162,41	185,2
ИТОГО		220	250	328,54	360,83
ужин	Каша манная молочная	180	200	142,3	165,1
	Хлеб ржаной	40	50	57	70,5
	Чай с сахаром	180	200	89,93	101,97
ИТОГО		400	450	289,23	337,57
ИТОГО за день		Б	Ж	У	Ккал
От 1,5х-3х лет		37,31	40,28	195,84	1575,49
От 3х-до 7 лет		47,35	52,59	251,12	1800,9
					Выход, г
					1595
					1825