

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 13.07.2026 года



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Г.В. Хозяенко

и.о. заведующего  
*Мастар М.И.*

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

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда    | Вес блюда      |                   | Энергетическая<br>ценность |          |
|----------------|--------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|----------|
|                |                          | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                            |          |
| Завтрак        | Каша манная<br>молочная  | 150            | 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          |                          | 355            | 435               | 318,89                     | 378,33   |
| 2й<br>завтрак  | Компот из яблок          | 100            | 100               | 47                         | 47       |
| ИТОГО          |                          | 100            | 100               | 47                         | 47       |
| Обед           | Суп гороховый            | 150            | 180               | 71,12                      | 79,03    |
|                | Котлета рыбная           | 70             | 80                | 102,2                      | 117      |
|                | Каша пшеничная           | 110            | 130               | 168,32                     | 179,54   |
|                | Хлеб пшеничный           | 40             | 50                | 94                         | 141      |
|                | Компот из<br>сухофруктов | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63   |
| ИТОГО          |                          | 550            | 640               | 538,05                     | 630,2    |
| полдник        | Молоко кип.              | 180            | 200               | 166,13                     | 175,63   |
|                | Пряник                   | 40             | 50                | 162,41                     | 185,2    |
| ИТОГО          |                          | 220            | 250               | 328,54                     | 360,83   |
| Ужин           | Макароны отв.            | 110            | 130               | 136                        | 166,92   |
|                | Яйцо отв.                | 40             | 40                | 62,8                       | 62,8     |
|                | Икра кабачковая          | 40             | 50                | 42,56                      | 63,3     |
|                | Хлеб ржаной              | 40             | 50                | 57                         | 70,5     |
|                | Чай с сахаром            | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97   |
| ИТОГО          |                          | 410            | 470               | 388,29                     | 465,49   |
| ИТОГО за день  |                          | Б              | Ж                 | У                          | Ккал     |
| От 1,5х-3х лет |                          | 37,31          | 40,28             | 195,84                     | 1620,77  |
| От 3х-до 7 лет |                          | 47,35          | 52,59             | 251,12                     | 1881,85  |
|                |                          |                |                   |                            | Выход, г |
|                |                          |                |                   |                            | 1635     |
|                |                          |                |                   |                            | 1895     |