

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 14.08.2026 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<br>ценность |         |
|----------------|--------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------|
|                |                                            | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                            |         |
| Завтрак        | Запеканка из творога с<br>рисом и сметаной | 150            | 170               | 167,16                     | 200,5   |
|                | 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            | 405               | 309,02                     | 361,22  |
| 2й завтрак     | Компот из яблок                            | 100            | 100               | 47                         | 47      |
| ИТОГО          |                                            | 100            | 100               | 47                         | 47      |
| Обед           | Свекольник со<br>сметаной                  | 150            | 180               | 95,53                      | 107,8   |
|                | Курица тушеная с<br>овощами                | 50             | 70                | 96,9                       | 135,7   |
|                | Пюре картофельное                          | 120            | 130               | 176,0                      | 221,0   |
|                | Салат из свежих<br>помидоров               | 30             | 50                | 18,42                      | 30,7    |
|                | Хлеб пшеничный                             | 40             | 50                | 94                         | 141     |
|                | Компот из<br>сухофруктов                   | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63  |
| ИТОГО          |                                            | 570            | 680               | 583,26                     | 749,83  |
| полдник        | Молоко кипяченое                           | 160            | 180               | 166,13                     | 175,63  |
|                | Пряник                                     | 40             | 60                | 112,52                     | 153,41  |
| ИТОГО          |                                            | 200            | 240               | 278,65                     | 329,04  |
| Ужин           | Сельдь с луком                             | 60             | 80                | 97,2                       | 128,2   |
|                | Каша пшенная<br>рассыпчатая                | 120            | 130               | 140,1                      | 145,6   |
|                | Хлеб ржаной                                | 40             | 50                | 59                         | 66,92   |
|                | Чай с сахаром                              | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97  |
| ИТОГО          |                                            | 400            | 460               | 386,23                     | 442,69  |
| ИТОГО за день  | Б                                          | Ж              | У                 | Ккал                       | Выход,г |
| От 1,5х-3х лет | 31,84                                      | 43,62          | 231,33            | 1605,16                    | 1625    |
| От 3х-до 7 лет | 42,89                                      | 61,77          | 271,45            | 1929,78                    | 1885    |