

Меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 19.01.2026 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	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8	
	Каша геркулесовая вязкая	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		375	425	328,07	385,8	
2й завтрак	Компот из яблок	100	100	47	47	
ИТОГО		100	100	47	47	
Обед	Рассольник	150	180	71,12	79,03	
	Рыба тушеная с овощами	70	80	102,2	117	
	Каша пшеничная	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	Суп молочный с макаронным изд.	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	Выход, г
От 1,5х-3х лет		37,31	40,28	195,84	1530,89	1635
От 3х-до 7 лет		47,35	52,59	251,12	1761,4	1865