

Меню
основного питания
МБДОУ №22
на 22.06.2026 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	Суп молочный пшеничный	180	200	142,3	165,1
	Батон нарезной	20	30	47	71,6
	Масло сливочное	5	5	39,66	39,66
	Сыр	5	5	43,68	43,68
	Чай с лимоном	180	200	89,93	101,97
	ИТОГО	395	445	406,25	465,69
2й завтрак	Яблоко	100	100	47	47
ИТОГО		100	100	47	47
Обед	Рассольник	150	180	71,12	79,03
	Котлета рыбная	70	80	102,2	117
	Капуста тушеная	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
	Булочка	40	50	162,41	185,2
ИТОГО		220	250	328,54	360,83
Ужин	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
	Каша геркулесовая вязкая	130	150	96,08	112,07
	Хлеб ржаной	40	50	57	70,5
	Чай с сахаром	180	200	89,93	101,97
ИТОГО		390	440	305,81	347,34
ИТОГО за день	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г
От 1,5х-3х лет	37,31	40,28	195,84	1625,65	1655
От 3х-до 7 лет	47,35	52,59	251,12	1851,06	1875