

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 24.08.2026 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<br>пищи  | Наименование блюда             | Вес блюда      |                   | Энергетическая<br>ценность |         |         |
|----------------|--------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------|---------|
|                |                                | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                            |         |         |
| Завтрак        | Каша манная молочная           | 150            | 200               | 195,22                     | 225,02  |         |
|                | Батон нарезной                 | 20             | 30                | 46,86                      | 69,55   |         |
|                | Масло сливочное                | 5              | 5                 | 39,66                      | 39,66   |         |
|                | Чай с лимоном                  | 180            | 200               | 55,45                      | 51,62   |         |
|                | ИТОГО                          |                | 355               | 435                        | 337,19  | 385,85  |
| 2й<br>завтрак  | Сок фруктовый                  | 100            | 100               | 47                         | 47      |         |
| ИТОГО          |                                | 100            | 100               | 47                         | 47      |         |
| Обед           | Суп картофельный с<br>бобовыми | 150            | 180               | 71,12                      | 79,03   |         |
|                | Котлеты рыбная                 | 70             | 80                | 102,20                     | 117,0   |         |
|                | Каша пшеничная                 | 110            | 130               | 92,71                      | 144,52  |         |
|                | Салат из свежей капусты        | 30             | 50                | 19,35                      | 32,25   |         |
|                | Хлеб пшеничный                 | 40             | 50                | 94                         | 141     |         |
|                | Компот из сухофруктов          | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63  |         |
| ИТОГО          |                                | 580            | 690               | 410,67                     | 627,43  |         |
| полдник        | Молоко кипяченое               | 180            | 200               | 101,26                     | 112,52  |         |
|                | Пряник                         | 40             | 50                | 77,52                      | 109,21  |         |
| ИТОГО          |                                | 220            | 250               | 179,04                     | 221,73  |         |
| Ужин           | Яйцо вареное                   | 40             | 40                | 62,8                       | 62,8    |         |
|                | Макароны отварные              | 95             | 110               | 93,82                      | 130,73  |         |
|                | Икра кабачковая                | 40             | 50                | 42,56                      | 83,3    |         |
|                | Хлеб ржаной                    | 40             | 50                | 57                         | 70,5    |         |
|                | Чай с сахаром                  | 180            | 200               | 55,45                      | 51,62   |         |
| ИТОГО          |                                | 395            | 450               | 311,63                     | 398,95  |         |
| ИТОГО за день  |                                | Б              | Ж                 | У                          | Ккал    | Выход,г |
| От 1,5х-3х лет |                                | 31,84          | 43,62             | 231,33                     | 1285,53 | 1650    |
| От 3х-до 7 лет |                                | 42,89          | 61,77             | 271,45                     | 1680,96 | 1925    |