

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 26.08.2026 года

Утверждаю:  
Заведующий МБ ДОУ №22  
  
Г.В. Хозяенко

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

| Приём пищи          | Наименование блюда                              | Вес блюда          |                   | Энергетическая<br>ценность |                   |
|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|
|                     |                                                 | от 2х<br>до 3х лет | от 3х<br>до 7 лет |                            |                   |
| <u>Завтрак</u>      | <i>Суп молочный с<br/>макаронными изделиями</i> | 180                | 200               | 202,3                      | 240,1             |
|                     | <i>Батон нарезной</i>                           | 20                 | 30                | 46,86                      | 69,55             |
|                     | <i>Масло сливочное</i>                          | 5                  | 5                 | 39,66                      | 39,66             |
|                     | <i>Сыр</i>                                      | 5                  | 5                 | 43,68                      | 43,68             |
|                     | <i>Чай с сахаром</i>                            | 180                | 200               | 55,45                      | 51,62             |
| Итого               |                                                 | 390                | 440               | 387,95                     | 444,61            |
| <u>2-ой завтрак</u> | <i>компот из яблок</i>                          | 100                | 100               | 47                         | 47                |
| Итого               |                                                 | 100                | 100               | 47                         | 47                |
| <u>Обед</u>         | <i>Суп с крупой</i>                             | 150                | 180               | 78,75                      | 87,5              |
|                     | <i>Овощное рагу с курицей</i>                   | 180                | 220               | 96,9                       | 135,7             |
|                     | <i>Хлеб пшеничный</i>                           | 40                 | 50                | 94                         | 141               |
|                     | <i>Компот из сухофруктов</i>                    | 180                | 200               | 102,41                     | 113,63            |
| Итого               |                                                 | 660                | 780               | 540,38                     | 653,83            |
| <u>Полдник</u>      | <i>напиток Снежок</i>                           | 180                | 200               | 101,26                     | 112,52            |
|                     | <i>Булочка Домашняя</i>                         | 30                 | 50                | 77,52                      | 109,21            |
| Итого               |                                                 | 210                | 250               | 178,78                     | 221,73            |
| <u>Ужин</u>         | <i>печень по-строгановски</i>                   | 60                 | 80                | 143,68                     | 178,54            |
|                     | <i>каша ячневая рассыпчатая</i>                 | 120                | 130               | 140,1                      | 145,6             |
|                     | <i>Хлеб ржаной</i>                              | 40                 | 50                | 59                         | 66,92             |
|                     | <i>Чай с сахаром</i>                            | 180                | 200               | 55,45                      | 51,62             |
| Итого               |                                                 | 400                | 460               | 398,23                     | 442,68            |
| <u>того за день</u> | <b>Б</b>                                        | <b>Ж</b>           | <b>У</b>          | <b>Ккал</b>                | <b>Выход, гр.</b> |
| от 1,5 до 3-х       | 41,28                                           | 46,14              | 195,7             | 1552,34                    | 1760              |
| от 3х до 7 ле       | 52,17                                           | 60,39              | 265,41            | 1809,85                    | 2030              |