

Меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 28.08.2026 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 ценность	
		от 2х до 3х лет	от 3х до 7 лет		
<u>Завтрак</u>	<i>Запеканка творожная с рисом и сметаной</i>	150	180	116,9	237,61
	<i>Батон нарезной</i>	20	30	46,86	69,55
	<i>Масло сливочное</i>	5	5	39,66	39,66
	<i>Чай с сахаром</i>	180	200	55,45	51,62
Итого		355	415	258,87	398,44
<u>2-ой завтрак</u>	<i>яблоко</i>	100	100	47	47
Итого		100	100	47	47
<u>Обед</u>	<i>Суп с крупой</i>	150	180	62,85	72,19
	<i>курица тушеная с овощами</i>	50	70	96,9	135,7
	<i>Пюре картофельное</i>	120	130	176	221
	<i>Салат из свежих огурцов</i>	30	50	18,42	30,7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	50	94	141
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	200	102,41	113,63
Итого		570	680	550,58	714,22
<u>Полдник</u>	<i>Молоко кипяченое</i>	160	180	166,13	175,63
	<i>Вафли</i>	40	60	112,52	153,41
Итого		200	240	278,65	329,04
<u>Ужин</u>	<i>Сельдь с луком</i>	60	80	97,2	128,2
	<i>каша пшенная рассыпчатая</i>	110	130	92,71	144,52
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	59	66,92
	<i>Чай с сахаром</i>	180	200	55,45	51,62
Итого		390	460	304,36	391,26
<u>Итого за день</u>	Б	Ж	У	Ккал	Выход, гр.
от 1,5 до 3-х лет	36,62	38,78	228,8	1439,46	1615
от 3х до 7 лет	44,96	41,16	292,28	1879,96	1895