

ИМЕНЮ

основного питания

МБ ДОУ №22

на 29.06.2026 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	Каша манная молочная	150	200	142,3	165,1	
	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	355	435	318,89	378,33	
2й завтрак	Сок фруктовый	100	100	47	47	
ИТОГО		100	100	47	47	
Обед	Суп гороховый	150	180	71,12	79,03	
	Рыба тушеная с овощами	70	80	102,2	117	
	Каша пшеничная	110	130	168,32	179,54	
	Огурец соленый	30	40	36,54	41,32	
	Хлеб пшеничный	40	50	94	141	
	Компот из сухофруктов	180	200	102,41	113,63	
ИТОГО		580	680	574,59	671,52	
полдник	Молоко кип.	180	200	166,13	175,63	
	Булочка	40	50	162,41	185,2	
ИТОГО		220	250	328,54	360,83	
Ужин	Макароны отв.	150	180	136	166,92	
	Яйцо отв.	40	40	62,8	62,8	
	Икра кабачковая	40	50	42,56	63,3	
	Хлеб ржаной	40	50	57	70,5	
	Чай с сахаром	180	200	89,93	101,97	
ИТОГО		410	470	388,29	465,49	
ИТОГО за день		Б	Ж	У	Ккал	Выход, г
От 1,5х-3х лет		37,31	40,28	195,84	1657,31	1665
От 3х-до 7 лет		47,35	52,59	251,12	1923,17	1935