

Меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 31.08.2026 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>Суп молочный с 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>Чай с сахаром</i>	180	200	55,45	51,62
Итого		385	435	344,27	400,93
<u>2-ой завтрак</u>	<i>яблоко</i>	100	100	47	47
Итого		100	100	47	47
<u>Обед</u>	<i>Рассольник</i>	150	200	71,12	91,34
	<i>Каша гречневая</i>	110	130	168,32	176
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	70	80	95,68	127,3
	<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		580	710	549,95	679,97
<u>Полдник</u>	<i>Молоко кипяченое</i>	160	180	166,13	175,63
	<i>Пряник</i>	40	60	112,52	153,41
Итого		200	240	278,65	329,04
<u>Ужин</u>	<i>Яйцо вареное</i>	40	40	62,8	62,8
	<i>каша из геркулеса вязкая</i>	130	150	76,08	112,07
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	59	66,92
	<i>Чай с сахаром</i>	180	200	55,45	51,62
Итого		390	440	253,33	293,41
<u>Итого за день</u>	Б	Ж	У	Ккал	Выход, гр.
от 1,5 до 3-х лет	37,24	35,65	209,52	1473,2	1655
от 3х до 7 лет	47,23	48,05	284,1	1750,35	1925