

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 07.10.2024 года



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Г.В. Хозяенко

Возрастная категория: от 2-3 лет до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

|                      | Наименование<br>блюда              | Вес блюда      |                   | Энергетическая<br>ценность |                |
|----------------------|------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|----------------|
|                      |                                    | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                            |                |
| Прием<br>пищи        | Яйцо вареное                       | 40             | 40                | 62,8                       | 62,8           |
|                      | Каша геркулес<br>вязкая            | 130            | 150               | 76,08                      | 112,07         |
|                      | Батон нарезной                     | 20             | 30                | 47                         | 71,6           |
|                      | Масло сливочное                    | 5              | 5                 | 39,66                      | 39,66          |
|                      | Чай с сахаром                      | 180            | 200               | 51,62                      | 55,45          |
|                      | <b>ИТОГО</b>                       |                | <b>375</b>        | <b>425</b>                 | <b>277,16</b>  |
| 2й<br>завтрак        | Яблоко                             | 100            | 100               | 47                         | 47             |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>100</b>     | <b>100</b>        | <b>47</b>                  | <b>47</b>      |
| Обед                 | Борщ со сметаной                   | 150            | 180               | 121,22                     | 142,47         |
|                      | Котлета рыбная                     | 70             | 80                | 102,2                      | 117            |
|                      | Каша пшеничная                     | 110            | 130               | 92,71                      | 144,52         |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 40             | 50                | 94                         | 141            |
|                      | Компот из<br>сухофруктов           | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63         |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>550</b>     | <b>640</b>        | <b>512,54</b>              | <b>658,62</b>  |
| полдник              | Молоко                             | 180            | 200               | 166,13                     | 175,63         |
|                      | Оладьи со<br>сгущенкой             | 40             | 50                | 88,55                      | 126,5          |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>220</b>     | <b>250</b>        | <b>254,68</b>              | <b>302,13</b>  |
|                      | Суп молочный с<br>макаронными изд. | 180            | 200               | 202,3                      | 240,1          |
|                      | Хлеб рж.                           | 40             | 50                | 57                         | 70,5           |
|                      | Чай с сахаром                      | 180            | 200               | 91                         | 101            |
| <b>ИТОГО</b>         |                                    | <b>400</b>     | <b>450</b>        | <b>350,3</b>               | <b>411,6</b>   |
| <b>ИТОГО за день</b> | <b>Б</b>                           | <b>Ж</b>       | <b>У</b>          | <b>Ккал</b>                | <b>Выход,г</b> |
| От 1,5х-3х лет       | 37,31                              | 40,28          | 195,84            | 1441,68                    | 1645           |
| От 3х-до 7 лет       | 47,35                              | 52,59          | 251,12            | 1760,93                    | 1865           |