

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 01.10.2025 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<br>от 3х | от 3х<br>до 7 лет |                         |         |
| Завтрак        | Суп молочный «Дружба»  | 150            | 180               | 131,5                   | 168,02  |
|                | Батон нарезной         | 20             | 30                | 47                      | 71,5    |
|                | Масло сливочное        | 5              | 5                 | 39,66                   | 39,66   |
|                | Чай с сахаром          | 180            | 200               | 91                      | 101     |
| ИТОГО          |                        | 355            | 415               | 309,16                  | 380,28  |
| 2й завтрак     | сок фруктовый          | 100            | 100               | 47                      | 47      |
| ИТОГО          |                        | 100            | 100               | 47                      | 47      |
| Обед           | Суп с зеленым горошком | 150            | 180               | 78,75                   | 87,5    |
|                | Жаркое по-домашнему    | 180            | 200               | 196,9                   | 235,7   |
|                | Хлеб пшеничный         | 40             | 50                | 94                      | 141     |
|                | Компот из сухофруктов  | 180            | 200               | 102,41                  | 113,63  |
| ИТОГО          |                        | 550            | 630               | 472,06                  | 577,83  |
| полдник        | Молоко кип.            | 180            | 200               | 166,13                  | 175,63  |
|                | Булочка домашняя       | 40             | 50                | 88,55                   | 126,5   |
| ИТОГО          |                        | 220            | 250               | 254,68                  | 302,13  |
| Ужин           | Оладьи из печени       | 60             | 80                | 143,68                  | 178,54  |
|                | Каша ячневая           | 120            | 130               | 140,1                   | 155,6   |
|                | Хлеб ржаной            | 40             | 50                | 57                      | 70,5    |
|                | Чай с сахаром          | 180            | 200               | 89,93                   | 101,37  |
| ИТОГО          |                        | 400            | 460               | 430,71                  | 506,01  |
| ИТОГО за день  |                        | Ж              | У                 | Ккал                    | Выход,г |
| От 1,5х-3х лет |                        | 38,23          | 47,21             | 198,7                   | 1513,61 |
| От 3х-до 7 лет |                        | 45,03          | 59,63             | 253,11                  | 1813,25 |
|                |                        |                |                   |                         | 1625    |
|                |                        |                |                   |                         | 1855    |