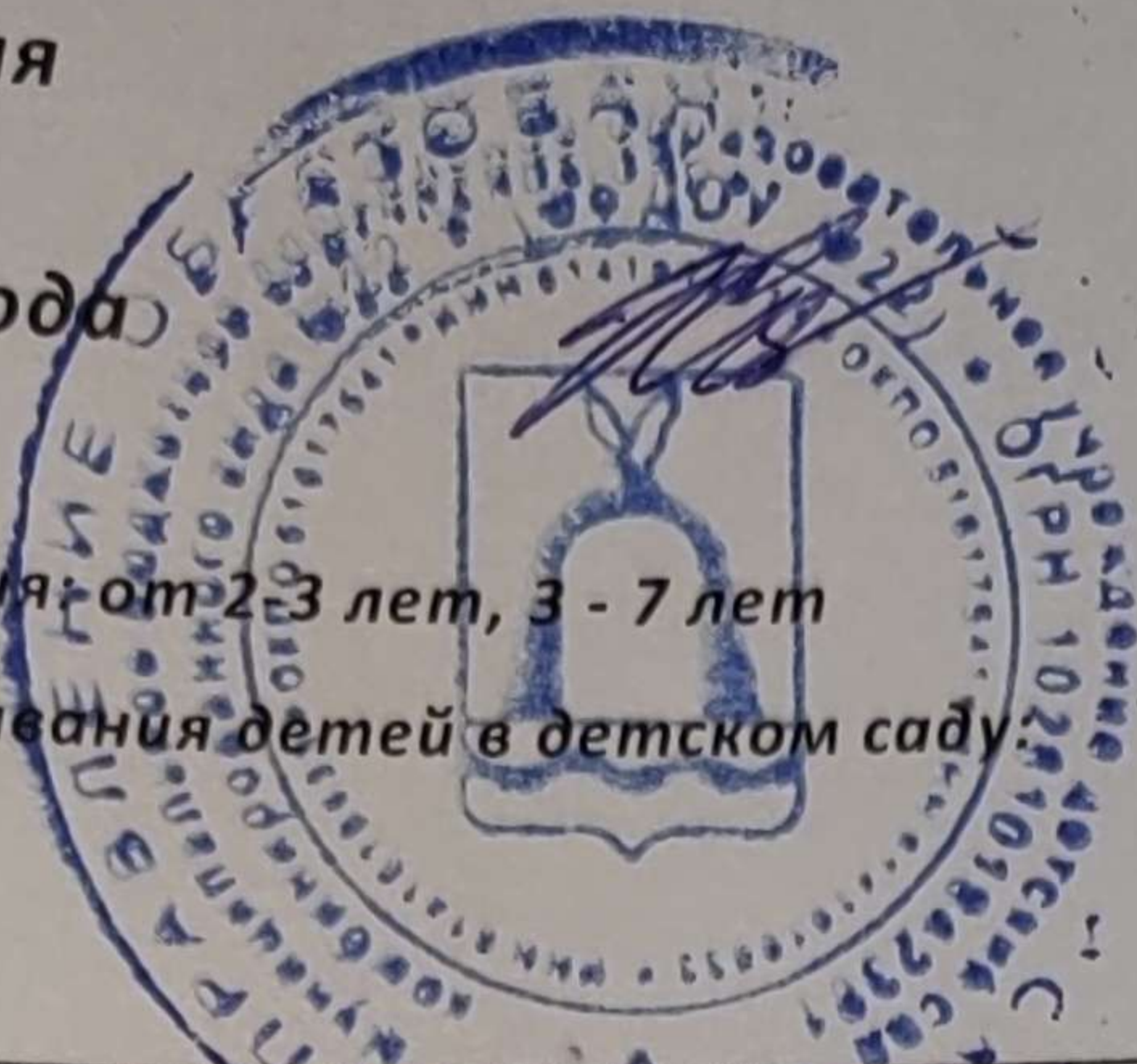


Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 01.11.2025 года

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<br>пищи  | Наименование<br>блюда         | Вес блюда      |                   | Энергетическая<br>ценность |         |          |
|----------------|-------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------|----------|
|                |                               | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                            |         |          |
| Завтрак        | Яйцо вареное                  | 40             | 40                | 62,8                       | 62,8    |          |
|                | Макароны<br>отварные с маслом | 95             | 110               | 93,82                      | 130,73  |          |
|                | Икра кабачковая               | 40             | 50                | 42,56                      | 83,3    |          |
|                | Батон нарезной                | 20             | 30                | 47                         | 71,6    |          |
|                | Масло сливочное               | 5              | 5                 | 39,66                      | 39,66   |          |
|                | Чай с лимоном                 | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97  |          |
|                | ИТОГО                         |                | 380               | 435                        | 375,77  | 490,06   |
| 62й<br>завтрак | Яблоко                        | 100            | 100               | 47                         | 47      |          |
| ИТОГО          |                               | 100            | 100               | 47                         | 47      |          |
| Обед           | Суп с фасолью                 | 150            | 180               | 71,12                      | 79,03   |          |
|                | Котлета рыбная с<br>овощами   | 70             | 80                | 102,2                      | 117     |          |
|                | Каша пшеничная                | 110            | 130               | 168,32                     | 179,54  |          |
|                | Помидор соленый               | 30             | 40                | 32,54                      | 41,32   |          |
|                | Хлеб пшеничный                | 40             | 50                | 94                         | 141     |          |
|                | Компот из<br>сухофруктов      | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63  |          |
|                | ИТОГО                         |                | 580               | 680                        | 570,59  | 671,52   |
| полдник        | Молоко кипяченое              | 180            | 200               | 166,13                     | 175,63  |          |
|                | Булочка                       | 40             | 50                | 162,41                     | 185,2   |          |
| ИТОГО          |                               | 220            | 250               | 328,54                     | 360,83  |          |
| Ужин           | Каша манная<br>молочная       | 180            | 200               | 142,3                      | 165,1   |          |
|                | Хлеб ржаной                   | 40             | 50                | 57                         | 70,5    |          |
|                | Чай с молоком                 | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97  |          |
|                | ИТОГО                         |                | 400               | 450                        | 289,23  | 337,57   |
| ИТОГО за день  |                               | Б              | Ж                 | У                          | Ккал    | Выход, г |
| От 1,5х-3х лет |                               | 37,31          | 40,28             | 195,84                     | 1611,13 | 1680     |
| От 3х-до 7 лет |                               | 47,35          | 52,59             | 251,12                     | 1906,98 | 1915     |