

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 06.10.2025 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<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      |
|                | Макаронны<br>отварные с маслом | 95             | 110               | 93,82                      | 130,73    |
|                | Икра кабачковая                | 40             | 50                | 42,56                      | 83,3      |
|                | Батон нарезной                 | 20             | 30                | 47,3                       | 71,6      |
|                | Масло сливочное                | 5              | 5                 | 39,66                      | 39,66     |
|                | Чай с сахаром                  | 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    |
|                | Хлеб пшеничный                 | 40             | 50                | 94                         | 141       |
|                | Компот из<br>сухофруктов       | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63    |
| ИТОГО          |                                | 550            | 640               | 538,05                     | 630,2     |
| полдник        | Молоко кипяченое               | 180            | 200               | 166,13                     | 175,63    |
|                | Оладьи со сгущен.              | 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 сахаром                  | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97    |
| ИТОГО          |                                | 400            | 450               | 289,23                     | 337,57    |
| ИТОГО за день  | Б                              | Ж              | У                 | Ккал                       | БВывод, г |
| От 1,5х-3х лет | 37,31                          | 40,28          | 195,84            | 1578,59                    | 1650      |
| От 3х-до 7 лет | 47,35                          | 52,59          | 251,12            | 1865,66                    | 1875      |