

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 10.02.2025 года

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
И.В. Хозяенко

Возрастная категория: от 2-5 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 отварное            | 40             | 40                | 62,8                       | 62,8    |         |
|                | Икра кабачковая          | 40             | 50                | 42,56                      | 64,7    |         |
|                | Макароны отв.            | 110            | 130               | 263,4                      | 301,2   |         |
|                | Батон нарезной           | 20             | 30                | 47                         | 71,6    |         |
|                | Масло сливочное          | 5              | 5                 | 39,66                      | 39,66   |         |
|                | Чай с сахаром            | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97  |         |
| ИТОГО          |                          | 385            | 455               | 525,35                     | 621,93  |         |
| 2й<br>завтрак  | Яблоко                   | 100            | 100               | 47                         | 47      |         |
| ИТОГО          |                          | 100            | 100               | 47                         | 47      |         |
| Обед           | Борщ с капустой          | 150            | 180               | 121,22                     | 142,47  |         |
|                | Котлета рыбная           | 70             | 80                | 102,2                      | 117     |         |
|                | Каша пшеничная           | 110            | 130               | 119,71                     | 144,52  |         |
|                | Хлеб пшеничный           | 40             | 50                | 94                         | 141     |         |
|                | Компот из<br>сухофруктов | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63  |         |
| ИТОГО          |                          | 550            | 640               | 439,34                     | 556,36  |         |
| полдник        | Молоко                   | 180            | 200               | 166,13                     | 175,63  |         |
|                | Оладьи со сгущ.          | 40             | 50                | 88,55                      | 126,5   |         |
| ИТОГО          |                          | 220            | 250               | 254,68                     | 302,13  |         |
| Ужин           | Каша манная<br>молочная  | 150            | 200               | 195,22                     | 225,02  |         |
|                | Хлеб рж.                 | 40             | 50                | 57                         | 70,5    |         |
|                | Чай с сахаром            | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97  |         |
| ИТОГО          |                          | 370            | 450               | 342,15                     | 397,49  |         |
| ИТОГО за день  |                          | Б              | Ж                 | У                          | Ккал    | Выход,г |
| От 1,5х-3х лет |                          | 37,31          | 40,28             | 195,84                     | 1608,52 | 1625    |
| От 3х-до 7 лет |                          | 47,35          | 52,59             | 251,12                     | 1924,91 | 1895    |