

Меню
основного питания
МБДОУ №22
на 14.03.2025 года

Утверждаю
д.а. Заведующего МБДОУ
Л. Л. Маждар

Возрастная категория: от 2-3 лет до 7 лет
Длительность пребывания детей в детском
саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность		
		от 2х от 3х	до 3х до 7 лет			
Завтрак	Каша манная молочная	150	180	195,22	225,02	
	Батон нарезной	20	30	47	71,6	
	Масло сливочное	5	5	39,66	39,66	
	Чай с лимоном	180	200	91,53	105,9	
	ИТОГО		355	415	373,41	442,18
2й завтрак	Банан	100	100	93,6	93,6	
ИТОГО		100	100	93,6	93,6	
Обед	Суп с крупой	150	180	78,75	87,5	
	Сельдь с луком	60	80	97,2	128,2	
	Пюре картофельное	120	130	176	221	
	Хлеб пшеничный	40	50	94	141	
	Компот из сухофруктов	180	200	102,41	113,63	
ИТОГО		550	640	568,36	691,33	
полдник	Молоко кип.	180	200	166,13	175,63	
	Хлеб с повидлом	40	50	97,52	109,21	
ИТОГО		220	250	263,65	284,84	
Ужин	Вареники лен. со сметаной	130/20	150/20	165,36	195,3	
	Хлеб рж	40	50	57	70,5	
	Чай с сахаром	180	200	89,98	101,87	
ИТОГО		370	420	312,34	367,67	
ИТОГО за день		Б	Ж	У	Ккал	Выход,г
От 1,5х-3х лет		67,3	63,55	395,31	1611,36	1595
От 3х-до 7 лет		81,83	90,26	513,03	1879,62	1825