

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 14.10.2025 года

Утверждаю  
Заведующего 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        | Суп молочный<br>пшеничный              | 180            | 200               | 193,1                      | 270,15  |
|                | Батон нарезной                         | 20             | 30                | 47                         | 71,6    |
|                | Масло сливочное                        | 5              | 5                 | 39,66                      | 39,66   |
|                | Чай с сахаром                          | 180            | 200               | 101,97                     | 180     |
|                | ИТОГО                                  | 385            | 435               | 369,69                     | 483,38  |
| 2й<br>завтрак  | Сок фруктовый                          | 100            | 100               | 47                         | 47      |
| ИТОГО          |                                        | 100            | 100               | 47                         | 47      |
| Обед           | Борщ с со сметаной                     | 150            | 180               | 75,12                      | 84,52   |
|                | Тефтели                                | 60             | 70                | 174                        | 212     |
|                | Каша ячневая                           | 110            | 130               | 94,82                      | 121,65  |
|                | Хлеб пшеничный                         | 40             | 50                | 94                         | 141     |
|                | Компот из<br>сухофруктов               | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63  |
| ИТОГО          |                                        | 540            | 630               | 539,85                     | 672,8   |
| поладник       | Кефир                                  | 160            | 180               | 101,26                     | 112,52  |
|                | Вафли                                  | 40             | 50                | 77,52                      | 109,21  |
| ИТОГО          |                                        | 200            | 230               | 178,78                     | 221,73  |
| Ужин           | Запеканка твор.-<br>манная со сметаной | 150            | 180               | 176,9                      | 237,61  |
|                | Хлеб йодиро                            | 40             | 50                | 57                         | 70,5    |
|                | Чай с сахаром                          | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97  |
| ИТОГО          |                                        | 370            | 430               | 323,83                     | 410,08  |
| ИТОГО за день  |                                        | Ж              | У                 | Ккал                       | Выход,г |
| От 1,5х-3х лет | 544,75                                 | 49,41          | 206,53            | 1459,15                    | 1595    |
| От 3х-до 7 лет | 18256,88                               | 62,6           | 264,76            | 1834,99                    | 1825    |