

Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 19.08.2025 года



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>гречневый                  | 180            | 200               | 193,1                      | 270,15 |         |
|                | 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                                      |                | 385               | 435                        | 369,69 | 483,38  |
| 2й<br>завтрак  | Яблоко                                     | 100            | 100               | 47                         | 47     |         |
| ИТОГО          |                                            | 100            | 100               | 47                         | 47     |         |
| Обед           | Борщ с капустой                            | 150            | 180               | 75,12                      | 84,52  |         |
|                | Котлета мясная                             | 60             | 70                | 174                        | 212    |         |
|                | Макароны отв.                              | 110            | 130               | 194,32                     | 221,65 |         |
|                | Хлеб пшеничный                             | 40             | 50                | 94                         | 141    |         |
|                | Компот из<br>сухофруктов                   | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63 |         |
| ИТОГО          |                                            | 540            | 630               | 639,85                     | 772,8  |         |
| полдник        | 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>рисовая со<br>сметаной | 150            | 180               | 176,9                      | 237,61 |         |
|                | Хлеб йодир.                                | 40             | 50                | 57                         | 70,5   |         |
|                | Кофейный напиток<br>с молоком              | 180            | 200               | 133,6                      | 166    |         |
| ИТОГО          |                                            | 370            | 430               | 367,5                      | 474,11 |         |
| ИТОГО за день  |                                            | Б              | Ж                 | У                          | Ккал   | Выход,г |
| От 1,5х-3х лет |                                            | 44,75          | 49,41             | 206,53                     | 1646,5 | 1600    |
| От 3х-до 7 лет |                                            | 56,88          | 62,6              | 264,76                     | 2042,7 | 1830    |