

Меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 21.07.2025 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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность		
		от 2х от 3х	до 3х до 7 лет			
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8	
	Каша геркулесовая вязкая	130	150	96,08	112,07	
	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		375	425	335,47	388,1	
2й завтрак	Яблоко	100	100	47	47	
ИТОГО		100	100	47	47	
Обед	Суп с фасолью	150	180	79,12	91,34	
	Рыба тушеная с овощами	70	80	102,2	117	
	Каша гречневая	110	130	168,32	179,54	
	Хлеб пшеничный	40	50	94	141	
	Компот из сухофруктов	180	200	102,41	113,63	
ИТОГО		550	640	546,05	642,51	
полдник	Молоко кип.	180	200	166,13	175,63	
	Булочка	40	50	162,41	185,2	
ИТОГО		220	250	328,54	360,83	
Ужин	Суп молочный с макаронным изд.	180	200	142,3	165,1	
	Хлеб рж.	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	Выход, г
От 1,5х-3х лет		37,31	40,28	195,84	1546,29	1645
От 3х-до 7 лет		47,35	52,59	251,12	1776,01	1865