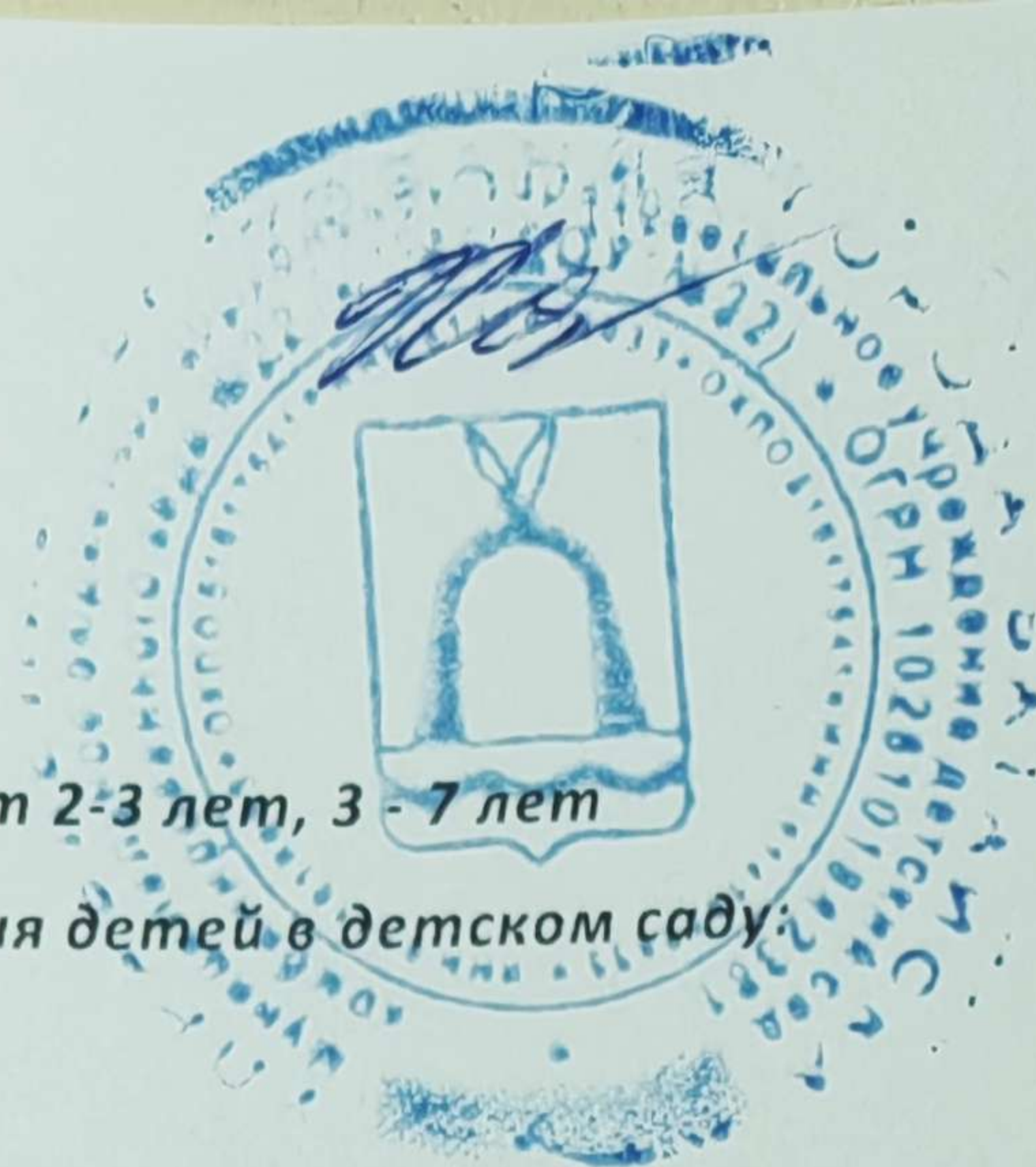


Меню  
основного питания  
МБ ДОУ №22  
на 24.11.2025 года



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<br>пищи  | Наименование<br>блюда             | Вес блюда      |                   | Энергетическая<br>ценность |         |          |
|----------------|-----------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------|---------|----------|
|                |                                   | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                            |         |          |
| Завтрак        | Яйцо вареное                      | 40             | 40                | 62,8                       | 62,8    |          |
|                | Каша геркулесовая<br>вязкая       | 130            | 150               | 96,08                      | 112,07  |          |
|                | Батон нарезной                    | 20             | 30                | 47                         | 71,6    |          |
|                | Масло сливочное                   | 5              | 5                 | 39,66                      | 39,66   |          |
|                | Чай с молоком                     | 180            | 200               | 89,93                      | 101,97  |          |
|                | ИТОГО                             | 375            | 425               | 328,07                     | 385,8   |          |
| 2й<br>завтрак  | Компот из св. яблок               | 100            | 100               | 47                         | 47      |          |
| ИТОГО          |                                   | 100            | 100               | 47                         | 47      |          |
| Обед           | Рассольник                        | 150            | 180               | 71,12                      | 79,03   |          |
|                | Рыба тушеная с<br>овощами         | 70             | 80                | 102,2                      | 117     |          |
|                | Каша пшеничная                    | 110            | 130               | 168,32                     | 179,54  |          |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40             | 50                | 94                         | 141     |          |
|                | Компот из<br>сухофруктов          | 180            | 200               | 102,41                     | 113,63  |          |
| ИТОГО          |                                   | 550            | 640               | 538,05                     | 630,2   |          |
| полдник        | Молоко кипяченое                  | 180            | 200               | 166,13                     | 175,63  |          |
|                | Булочка                           | 40             | 50                | 162,41                     | 185,2   |          |
| ИТОГО          |                                   | 220            | 250               | 328,54                     | 360,83  |          |
| Ужин           | Суп молочный с<br>макаронным изд. | 180            | 200               | 142,3                      | 165,1   |          |
|                | Хлеб ржаной                       | 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                     | 1530,89 | 1635     |
| От 3х-до 7 лет |                                   | 47,35          | 52,59             | 251,12                     | 1761,4  | 1865     |