

Меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 31.03.2025 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	102,34	105,93	
ИТОГО		375	425	347,88	392,06	
2й завтрак	Яблоко	100	100	47	47	
ИТОГО		100	100	47	47	
Обед	Щи из св. капусты	150	180	121,22	142,47	
	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	588,15	693,64	
полдник	Молоко кип.	180	200	166,13	175,63	
	Оладьи со сгущ.мол.	40	50	162,41	185,2	
ИТОГО		220	250	328,54	360,83	
Ужин	Суп молочный с макарон. изд.	180	200	202,3	240,1	
	Хлеб рж.	40	50	57	70,5	
	Какао с молоком	180	200	136	166,92	
ИТОГО		400	450	395,3	477,7	
ИТОГО за день		Б	Ж	У	Ккал	Выход,г
От 1,5х-3х лет		37,31	40,28	195,84	1706,87	1645
От 3х-до 7 лет		47,35	52,59	251,12	1971,23	1865