

Меню  
основного питания  
МБДОУ №22  
на 03.03.2026 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 пищи     | Наименование блюда                 | Вес блюда      |                   | Энергетическая ценность |         |
|----------------|------------------------------------|----------------|-------------------|-------------------------|---------|
|                |                                    | от 2х<br>от 3х | до 3х<br>до 7 лет |                         |         |
| Завтрак        | Суп молочный 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               | 89,93                   | 101,97  |
|                |                                    |                |                   |                         |         |
| ИТОГО          |                                    | 385            | 435               | 369,69                  | 483,38  |
| 2й завтрак     | Компот из яблок                    | 100            | 100               | 47                      | 47      |
| ИТОГО          |                                    | 100            | 100               | 47                      | 47      |
| Обед           | Борщ со сметаной                   | 150            | 180               | 75,12                   | 84,52   |
|                | Гуляш из говядины                  | 70             | 80                | 175,75                  | 195,32  |
|                | Макароны отв.                      | 110            | 130               | 194,32                  | 221,65  |
|                | Огурец соленый                     | 30             | 40                | 32,54                   | 41,19   |
|                | Хлеб пшеничный                     | 40             | 50                | 94                      | 141     |
|                | Компот из сухофруктов              | 180            | 200               | 102,41                  | 113,63  |
| ИТОГО          |                                    | 580            | 680               | 674,14                  | 797,31  |
| полдник        | Кефир                              | 160            | 180               | 101,26                  | 112,52  |
|                | Пряник                             | 40             | 50                | 77,52                   | 109,21  |
| ИТОГО          |                                    | 200            | 230               | 178,78                  | 221,73  |
| Ужин           | Запеканка твор.-манныя со сметаной | 150            | 180               | 176,9                   | 237,61  |
|                | Хлеб йодир.                        | 40             | 50                | 57                      | 70,5    |
|                | Кофейный напиток                   | 180            | 200               | 89,93                   | 101,97  |
| ИТОГО          |                                    | 370            | 430               | 323,83                  | 410,08  |
| ИТОГО за день  | Б                                  | Ж              | У                 | Ккал                    | Выход,г |
| От 1,5х-3х лет | 44,75                              | 49,41          | 206,53            | 1593,44                 | 1635    |
| От 3х-до 7 лет | 56,88                              | 62,6           | 264,76            | 1959,5                  | 1875    |