меню
основного питания
МБ ДОУ №22
на 30.03.2026 года

утвержааю
Заведующий МБДОУ
Г.В. Хозяенко
и.о. заведующего
Мартюф Т.П.

ОГРН 1026101842381

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	Суп молочный с макаронным изд.	180	200	142,3	165,1
	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		**375**	**425**	**328,07**	**385,8**
2й завтрак	Компот из яблок	100	100	47	47
ИТОГО		**100**	**100**	**47**	**47**
Обед	Рассольник со сметаной	150	180	71,12	79,03
	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**	**538,05**	**630,2**
полдник	Молоко кипяченое	180	200	166,13	175,63
	Оладьи со сгущен.	40	50	162,41	185,2
ИТОГО		**220**	**250**	**328,54**	**360,83**
Ужин	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
	Каша геркулесовая вязкая	130	150	96,08	112,07
	Хлеб ржаной	40	50	57	70,5
	Чай с сахаром	180	200	89,93	101,97
ИТОГО		**390**	**440**	**305,81**	**347,34**

ИТОГО за день	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г
От 1,5х-3х лет	37,31	40,28	195,84	1538,29	1645
От 3х-до 7 лет	47,35	52,59	251,12	1763,7	1865