

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «11» марта 2026 года

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Калорийность порции (ккал) |
|---|--------------------|----------------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Суп «Лапша» молочная с маслом сливочным | 150/200 | 137,4/ 183,2 |
| Чай сладкий | 180/200 | 43,2/48 |
| Хлеб пшеничный | 20/40 | 41,6/83,2 |
| Масло сливочное | 5/7 | 37,42/52,4 |
| Сыр (порциями) | 10/10 | 38,8/38,8 |
| Итого за завтрак: | 365/457 | 298,42/405,6 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК | | |
| Сок фруктовый | 100/100 | 43/43 |
| Итого за 2-ой завтрак | 100/100 | 43/43 |
| ОБЕД | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 180/200 | 125,91/139,9 |
| Котлета мясная | 60/70 | 201,85/235,5 |
| Картофель тушёный в молоке с маслом сливочным | 110/130 | 95,78/113,2 |
| Салат «Степной» из разных овощей | 50/60 | 32,5/39 |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 32,25/38,7 |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 71/71 |
| Хлеб ржаной | 30/30 | 61,2/61,2 |
| Итого за обед: | 610/700 | 620,49/698,5 |
| ПОЛДНИК | | |
| Рыба под омлетом | 80/80 | 145,7/145,7 |
| Икра кабачковая консервированная | 60/60 | 71,4/71,4 |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 71/71 |
| Кофейный напиток с мол. | 150/200 | 76,42/101,9 |
| Печенье | 30/30 | 125,1/125,1 |
| Итого за полдник: | 350/400 | 489,62/515,1 |
| ВСЕГО: | 1425/1657 | 1451,53/1662,2 |