

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «12» 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		
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150/200	152,7/ 203,6
Кофейный напиток на молоке	180/200	101,16/112,4
Хлеб пшеничный	20/40	41,6/83,2
Масло сливочное	5/7	37,42/52,4
Итого за завтрак:	355/447	332,88/451,6
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Суп крестьянский на м/б	180/250	96,48/134
Жаркое по-домашнему	150/200	205,5/274
Салат из квашеной капусты с зел. горошком	50/60	38,16/45,8
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:	590/750	504,59/624,7
ПОЛДНИК		
Оладьи из творога запеченные в сметане	120/20/120/20	363,4/363,4
Ряженка	150/200	81/108
Яблоко	100/100	67,2/67,2
Итого за полдник:	390/440	511,6/538,6
ВСЕГО:	1435/1737	1392,07/1657,9