



УТВЕРЖДАЮ
Федеральный центр науки и инноваций МБДОУ
Детский сад № 22 «Зайчик»
О.В. Самохина

МЕНЮ

на «12» декабря 2025

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Калорийность порции (ккал) |
|--|--------------------|----------------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/200 | 147,82/ 197,1 |
| 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 | | |
| Рассольник со сметаной | 180/5/200/10 | 141,48/10,3/157,2/20,6 |
| Соус картофельный с мясом и овощами | 200/250 | 254,88 /318,6 |
| 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: | 595/700 | 571,43/667,3 |
| ПОЛДНИК | | |
| Котлета рыбная | 60/70 | 115,02/134,2 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 110/130 | 157,63/186,3 |
| Какао на молоке | 150/200 | 84,6 /112,8 |
| Вафли | 30/30 | 106,2/106,2 |
| Итого за полдник: | 350/430 | 463,45/539,5 |
| ВСЕГО: | 1410/1687 | 1376,3/1655,4 |