

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

**МЕНЮ**

на «13» 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) |
|---|--------------------|----------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |                    |                            |
| Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 150/200            | 149,92/199,9               |
| 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                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>365/457</b>     | <b>310,94/422,3</b>        |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>                       |                    |                            |
| Сок фруктовый                             | 100/100            | 43/43                      |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>              | <b>100/100</b>     | <b>43/43</b>               |
| <b>ОБЕД</b>                               |                    |                            |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б       | 180/200            | 134,64/149,6               |
| Кнели                                     | 60/70              | 143,74/167,7               |
| Гречка рассыпчатая с маслом сливочным     | 110/130            | 130,98/154,8               |
| Салат «Свеколка-2»                        | 40/50              | 31,44/39,3                 |
| Компот из сухофруктов                     | 150/180            | 32,25/38,7                 |
| Хлеб пшеничный                            | 30/30              | 71/71                      |
| Хлеб ржаной                               | 30/30              | 61,2/61,2                  |
| <b>Итого за обед:</b>                     | <b>600/700</b>     | <b>605,25/682,3</b>        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |                    |                            |
| Соус картофельный с овощами               | 180/180            | 169,4/169,4                |
| Какао на молоке                           | 150/200            | 84,6/112,8                 |
| Хлеб пшеничный                            | 10/10              | 23,7/23,7                  |
| Хлеб ржаной                               | 30/30              | 61,2/61,2                  |
| Печенье                                   | 30/30              | 125,1/125,1                |
| <b>Итого за полдник:</b>                  | <b>400/450</b>     | <b>464/492,2</b>           |
| <b>ВСЕГО:</b>                             | <b>1465/1707</b>   | <b>1423,19/1639,8</b>      |