

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

Самохина О.В. Самохина

МЕНЮ

на «13» января 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150/200	147/ 196
Какао на молоке	180/200	101,52/112,8
Хлеб пшеничный	20/40	41,6/83,2
Масло сливочное	5/7	37,42/52,4
Итого за завтрак:	355/447	327,54/444,4
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Суп картофельный с клёцками на кур.б.	180/200	158,13/175,7
Плов из птицы с овощами	170/200	277,44/326,4
Томаты солёные	40/60	5,6/8,4
Компот из смеси сухофруктов	150/180	32,25/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Итого за обед:	600/700	605,62/681,4
ПОЛДНИК		
Пудинг творожно-манный с молоком сгущённым	150/30/150/30	388,5/388,5
Кефир	150/200	79,5/106
Яблоко	100/100	67,2/67,2
Итого за полдник:	430/480	535,2/561,7
ВСЕГО:	1485/1727	1511,36/1730,5