

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 22 «Зайчик»  
*О.В. Самохина*

**МЕНЮ**

на «14» 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) |
|---|--------------------|----------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |                    |                            |
| 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                  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                      | <b>365/457</b>     | <b>298,42/405,6</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>                                   |                    |                            |
| 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                  |
| <b>Итого за обед:</b>                         | <b>610/700</b>     | <b>620,49/698,5</b>        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |                    |                            |
| 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                |
| <b>Итого за полдник:</b>                      | <b>350/400</b>     | <b>489,62/515,1</b>        |
| <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>1425/1657</b>   | <b>1451,53/1662,2</b>      |