

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

**МЕНЮ**

на «15» декабря 2025 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 манная молочная с маслом сливочным	150/200	123,75/ 165
Чай сладкий	180/200	43,2/48
Хлеб пшеничный	20/40	41,6/83,2
Масло сливочное	5/7	37,42/52,4
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355/447</b>	<b>245,97/348,6</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>		
Суп картофельный с горохом на м/б	180/200	159,03/176,7
Колбаски мясные	60/70	201,85/235,5
Макаронные изделия отварные с мас.слив.	110/130	143,16/169,2
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Компот из смеси 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>600/690</b>	<b>673,69/758,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Яйца вареные	40/40	63/63
Икра из свеклы	60/60	65,9/65,9
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Кисель	150/200	90,45/120,6
Ватрушка с повидлом	60/60	201,7/201,7
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340/390</b>	<b>492,05/522,2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1395/1627</b>	<b>1454,71/1672,6</b>