

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

**МЕНЮ**  
на «16» 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 манная жидкая с маслом сливочным	150/200	111,82/ 149,1
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>234,04/332,7</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 гороховый на м/б	180/200	159,03/176,7
Шницель мясной	60/80	158,74/185,2
Макаронные изделия отварные с мас. слив.	110/130	143,16/169,2
Салат из солёных огурцов с луком	40/60	18,6/27,9
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>600/710</b>	<b>643,98/729,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Омлет натуральный	60/60	110,5/110,5
Винегрет овощной	60/80	49,5/66
Хлеб пшеничный	20/30	47,33/71
Кофейный напиток с мол.	150/200	76,42/101,9
Пирожок с повидлом	60/60	201,7/201,7
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350/430</b>	<b>485,45/551,1</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1405/1687</b>	<b>1406,47/1656,7</b>