

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

*О.В. Самохина*  
О.В. Самохина

**МЕНЮ**

на «16» 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>		
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>