

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «18» 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)
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/200	155,9/ 206,5
Чай сладкий	180/200	39,9/48
Хлеб пшеничный	20/40	41,6/83,2
Масло сливочное	5/7	37,42/52,4
Сыр (порциями)	10/10	38,8/38,8
Итого за завтрак:	365/457	313,62/428,9
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	109,6/120,9
Мясо тушёное	60/70	178,28/208
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	110/130	125,2/154,8
Горошек зел.конс.	30/30	11,3/11,3
Компот из сухофруктов	150/180	32,25/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Итого за обед:	595/680	588,83/665,9
ПОЛДНИК		
Яйцо вареное	20/40	30,7/61,3
Кисель	150/200	90,4/112,8
Пряники	30/30	109,8/109,8
Хлеб пшеничный	10/10	23,7/23,7
Хлеб ржаной	20/20	40,8/40,8
Картофель тушёный в мол.	110/130	99,1/113,2
Капуста тушёная	40/70	42,0/65,8
Итого за полдник:	380/500	429,75/459,9
ВСЕГО:	1440/1737	1375,2/1597,7