

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

**МЕНЮ**  
на «19» 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 пшённая молочная с маслом сливочным	150/200	151,95/ 202,6
Кофейный напиток на молоке	180/200	101,16/112,4
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>332,13/450,6</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>		
Борщ сибирский на м/б	180/200	144,45/160,5
Котлета из мяса птицы	60/70	157,54/183,8
Картофельное пюре	110/130	95,78/113,2
Икра свекольная	50/60	54,92/65,9
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>617,14/694,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Пудинг творожно-вермишелевый запеченный в сметане	120/30/120/30	333,2/333,2
Молоко кипячёное	150/200	78,6/104,8
Яблоко	100/100	67,2/67,2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400/450</b>	<b>479/505,2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1465/1697</b>	<b>1471,27/1693,1</b>