

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

 О.В. Самохина

МЕНЮ

на «19» 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)
ЗАВТРАК		
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
Итого за завтрак:	355/447	234,04/332,7
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
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
Итого за обед:	600/710	643,98/729,9
ПОЛДНИК		
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
Итого за полдник:	350/430	485,45/551,1
ВСЕГО:	1405/1687	1406,47/1656,7