

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

МЕНЮ

на «02» 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 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 |