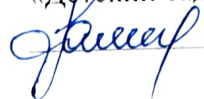


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

 О.В. Самохина

**МЕНЮ**

на «20» 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 ячневая молочная с маслом сливочным	150/200	143,55/ 191,4
Какао на молоке	180/200	115,65/128,5
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>338,22/455,5</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>		
Суп с крупой и мясом	180/200	108,27/120,3
Голубцы ленивые с т/о подливой	60/80	164,7/234,4
Пюре картофельное	110/130	95,78/113,2
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50/60	70,33/84,4
Компот из смеси 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>610/710</b>	<b>603,53/723,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сырник из творога с морковью и повидлом	130/30/130/30	442,1/442,1
Кефир	150/200	79,5/106
Яблоко	100/100	67,2/67,2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>410/460</b>	<b>588,8/615,3</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1475/1717</b>	<b>1573,55/1837</b>