

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

Самсонова О.В. Самохина

МЕНЮ

на «22» 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 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
Итого за завтрак:	355/447	332,13/450,6
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
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
Итого за обед:	610/700	617,14/694,3
ПОЛДНИК		
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
Итого за полдник:	400/450	479/505,2
ВСЕГО:	1465/1697	1471,27/1693,1