

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина



**МЕНЮ**

на «26» 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 овсяная молочная с маслом сливочным	150/200	152,7/ 203,6
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>332,88/451,6</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>		
Суп крестьянский на м/б	180/250	96,48/134
Жаркое по-домашнему	150/200	205,5/274
Салат из квашеной капусты с зел. горошком	50/60	38,16/45,8
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>590/750</b>	<b>504,59/624,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Оладьи из творога запеченные в сметане	120/20/120/20	363,4/363,4
Ряженка	150/200	81/108
Яблоко	100/100	67,2/67,2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>390/440</b>	<b>511,6/538,6</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1435/1737</b>	<b>1392,07/1657,9</b>