

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

 О.В. Самохина

### МЕНЮ

на «28» 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>		
Суп «Лапша» молочная с маслом сливочным	150/200	137,4/ 183,2
Чай сладкий	180/200	43,2/48
Хлеб пшеничный	20/40	41,6/83,2
Масло сливочное	5/7	37,42/52,4
Сыр (порциями)	10/10	38,8/38,8
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>365/457</b>	<b>298,42/405,6</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>		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180/200	125,91/139,9
Котлета мясная	60/70	201,85/235,5
Картофель тушёный в молоке с маслом сливочным	110/130	95,78/113,2
Салат «Степной» из разных овощей	50/60	32,5/39
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>610/700</b>	<b>620,49/698,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Рыба под омлетом	80/80	145,7/145,7
Икра кабачковая консервированная	60/60	71,4/71,4
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Кофейный напиток с мол.	150/200	76,42/101,9
Печенье	30/30	125,1/125,1
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350/400</b>	<b>489,62/515,1</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1425/1657</b>	<b>1451,53/1662,2</b>