

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

МЕНЮ

на «31» 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 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
Итого за завтрак:	355/447	338,22/455,5
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
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
Итого за обед:	610/710	603,53/723,2
ПОЛДНИК		
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
Итого за полдник:	410/460	588,8/615,3
ВСЕГО:	1475/1717	1573,55/1837