

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

О.В. Самохина

**МЕНЮ**

на «06» 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 рисовая молочная с маслом сливочным	150/200	147,82/ 197,1
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>		
Рассольник со сметаной	180/5/200/10	141,48/10,3/157,2/20,6
Соус картофельный с мясом и овощами	200/250	254,88 /318,6
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>595/700</b>	<b>571,43/667,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Котлета рыбная	60/70	115,02/134,2
Макаронные изделия отварные с овощами	110/130	157,63/186,3
Какао на молоке	150/200	84,6 /112,8
Вафли	30/30	106,2/106,2
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350/430</b>	<b>463,45/539,5</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1410/1687</b>	<b>1376,3/1655,4</b>