

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

№ 22 «Зайчик»

В. Самохина



МЕНЮ

на «12» мая 2026 года

Возраст: 1,5-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	191,4
Какао на молоке	200	128,5
Хлеб пшеничный	40	83,2
Масло сливочное	7	52,4
Итого за завтрак:	447	455,5
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	43
Итого за 2-ой завтрак	100	43
ОБЕД		
Суп с крупой и мясом	200	120,3
Голубцы ленивые с т/о подливой	80	234,4
Пюре картофельное	130	113,2
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	84,4
Компот из смеси сухофруктов	180	38,7
Хлеб пшеничный	30	71
Хлеб ржаной	30	61,2
Итого за обед:	710	723,2
ПОЛДНИК		
Сырник из творога с морковью и повидлом	130/30	442,1
Кефир	200	106
Яблоко	100	67,2
Итого за полдник:	460	615,3
ВСЕГО:	1717	1837