

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ



№ 22 «Зайчик»

В. Самохина

**МЕНЮ**

на «01» апреля 2026 г.

Возраст: 1,5-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	206,5
Чай сладкий	200	48
Хлеб пшеничный	40	83,2
Масло сливочное	7	52,4
Сыр (порциями)	10	38,8
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>457</b>	<b>428,9</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	100	43
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	120,9
Мясо тушёное	70	208
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	130	154,8
Горошек зел.конс.	30	11,3
Компот из сухофруктов	180	38,7
Хлеб пшеничный	30	71
Хлеб ржаной	30	61,2
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>665,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Яйцо вареное	40	61,3
Кисель	200	112,8
Пряники	30	109,8
Хлеб пшеничный	10	23,7
Хлеб ржаной	20	40,8
Картофель тушёный в мол.	130	113,2
Капуста тушёная	70	65,8
<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>459,9</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1737</b>	<b>1597,7</b>