

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 22 «Зайчик»
О.В. Самохина

МЕНЮ

на «13» октября 2025 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша манная жидкая с маслом сливочным	150/200	124,7/ 165,9
Чай сладкий	180/200	41,1/48,9
Бутерброд с маслом	20/5,40/7	84,8/147,1
Итого за завтрак:	355/447	250,6/361,9
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок яблочный	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	100/100	43/43
ОБЕД		
Суп с горохом на м/б	180/200	158,5/175,1
Шницель мясной	60/70	166,4/233,1
Вермишель отварная с мас. слив.	110/130	136,5/169,2
Огурец грунтовый	40/50	5,4/6,8
Компот из смеси сухофруктов	150/180	30,9/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Итого за обед:	600/690	629,9/755,1
ПОЛДНИК		
Омлет натуральный с печенью	80/80	162,3/162,3
Икра кабачковая консервированная	60/60	71,4/71,4
Хлеб пшеничный	30/30	15,1/15,1
Кисель	150/200	82,7/112,8
Печенье	30/30	22,3/22,3
Итого за полдник:	350/400	512,5/542,6
ВСЕГО:	1405/1637	1436,0/1702,6