

МКДОУ «Детский сад № 22 «Рябинушка»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
Таушканова А.НУШКА

Меню на 30.01.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	154,5	206,00	4,9	6,53	4,47	5,97	23,43	31,23
	Кофейный напиток	150	180	67	80,00	2,26	3,87	2,16	3,48	10,02	22,90
	Батон 20/30 масло 6/9 сыр 7/10	33	49	91,72	137,58	1,6	2,40	5,13	7,67	10,34	15,52
	10-00 Сок	100	100	46	46,00	0,5	0,50	0	-	10,1	10,10
Итого за завтрак:		333	429	313,22	423,58	8,76	12,8	11,76	17,12	43,79	69,65
Итого за второй завтрак:		100	100	46	46	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1
Обед	Суп Харчо	180	200	92,03	102,26	6,46	7,18	2,65	2,94	10,58	11,76
	Пюре картофельное	130	150	117	135,00	2,7	3,10	3,7	4,20	19,4	22,30
	Тефтели рыбные в сметанном соусе 60/20-70/30	80	100	63	74,00	8,2	9,60	1,2	1,40	4,8	5,60
	Хлеб крестьянский	25	30	59	70,80	1,92	2,31	0,24	0,29	11,98	14,37
	Хлеб Чусовской	30	37,5	67,5	84,37	2,16	2,70	0,39	0,48	13,35	16,68
	Компот из сухофруктов	150	180	72,57	96,76	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37
	Салат свекла с огурцами солёными	50	60	51	61,00	0,6	0,70	4,1	4,90	3,8	4,60
	Итого за обед:	645	757,5	522,1	624,19	22,27	25,9	12,29	14,22	82,19	99,68
Полдник	Печенье	50	60	240	288,00	3,5	4,20	10,5	12,60	33	39,60
	Молоко кипяченое	150	180	85	102,00	4,58	5,49	4,08	4,90	7,58	9,09
	Итого за полдник:	200	240	325	390	8,08	9,69	14,58	17,5	40,58	48,69
Итого за день:		1278	1526,5	1206,32	1483,77	39,61	48,89	38,63	48,84	176,66	228,12