



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МКДОУ «Детский сад №22 «Рябинушка»
Гаушканова А.Н.

Меню на 06.03.2026 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	лет	1,5-3 лет	3-7 лет	лет	1,5-3 лет	3-7 лет
День 20		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки			Жиры			Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая	180	200	142,8	158,00	6,3	7,00		3,8	4,20		23,76	26,40
	Какао с молоком	150	180	101	121,00	2,9	3,87		2,61	3,48		17,18	22,90
	Батон 20/30 масло 6/9	26	39	91,72	137,58	1,6	2,40		5,13	7,67		10,34	15,52
	10-00 Сок	100		46		0,5	-		0	-		10,1	
	10-00 Напиток витошка		200		80,00		-			-			19,00
	Итого за завтрак:	356	419	335,52	416,58	10,8	13,27		11,54	15,35		51,28	64,82
	Итого за второй завтрак:	100	200	46	80	0,5	0		0	0		10,1	19
Обед	Свекольник со смет	180	200	83	93,00	1,6	1,70		3,9	4,40		12,4	13,70
	Запеканка рыбно-рисовая	150	200	219	292,00	18,15	24,20		10,47	13,90		13,11	17,48
	Соус сметанный	20	30	18	26,00	0,2	0,40		1,5	2,20		0,9	1,30
	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
	Салат морковь/кукуруза	50	60	52,11	62,53	0,77	0,93		3,58	4,30		4,16	4,99
	Напиток из шиповника	150	180	72,8	87,30	0,53	0,63		0,23	0,27		17,1	20,50
	Итого за обед:	605	737,5	571,41	716	25,33	32,87		20,31	25,84		73	89,02
Полдник	Коржик	85	85	345,95	345,95	5,86	5,86		11,81	11,81		26,86	26,86
	Чай с молоком	150	180	46	55,00	1,05	1,26		1,06	1,28		8,42	10,10
	Итого за полдник:	235	265	391,95	400,95	6,91	7,12		12,87	13,09		35,28	36,96
	Итого за день:	1296	1621,5	1344,88	1613,53	43,54	53,26		44,72	54,28		169,66	209,8