МКДОУ «Детский сад № 22 «Рябинушка»

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

Меню на 10.03.2026 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	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
День 2		**Вес блюда**		**Энергетическая ценность**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**	
завтрак	Омлет	100	120	163,75	196,50	9,75	11,70	13,12	15,74	1,75	2,10
	Зелёный горошек	50	50	17,5	1,50	1,5	1,50	0	-	3	3,00
	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 сыр 7/10	33	49	115,52	171,58	3,44	5,03	6,99	10,33	10,34	15,52
10-00 Бананы		120	120	114	114,00	1,8	1,80	0,6	0,60	25,2	25,20
Итого за завтрак:		**333**	**399**	**397,77**	**490,58**	**17,59**	**22,1**	**22,72**	**29,55**	**32,27**	**43,52**
Итого за второй завтрак:		**120**	**120**	**114**	**114**	**1,8**	**1,8**	**0,6**	**0,6**	**25,2**	**25,2**
обед	Суп Харчо	180	200	92,03	102,26	6,46	7,18	2,65	2,94	10,58	11,76
	Запеканка картофельная	180	200	273	303,00	13,8	15,40	12,6	14,10	27,7	30,80
	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
	Компот из кураги	150	180	38,7	46,44	0,45	1,08	0	-	9,7	11,64
Итого за обед:		**585**	**677,5**	**548,23**	**632,87**	**24,99**	**29,07**	**17,38**	**20,01**	**74,21**	**86,55**
полдник	Манник	100	100	279,8	279,80	4,5	4,50	9	9,00	44,8	44,80
	Чай с лимоном	150	180	46	55,00	1,05	1,26	1,06	1,28	8,42	10,10
Итого за полдник:		**250**	**280**	**325,8**	**334,8**	**5,55**	**5,76**	**10,06**	**10,28**	**53,22**	**54,9**
Итого за день:		**1288**	**1476,5**	**1385,8**	**1572,25**	**49,93**	**58,73**	**50,76**	**60,44**	**184,9**	**210,17**