



СВЕРЖДАЮ:
Заведующий
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №22 «Рябиночка»
Труфанова А.Н.

Меню на 13.03.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
День 5		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
З а в т р а к	Каша пшеничная	180	200	185,4	206,00	5,87	6,53	5,37	5,97	28,1	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	26	39	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:	356	419	344,12	423,58	9,73	12,8	12,66	17,12	48,46	69,65
	Итого за второй завтрак:	100	100	46	46	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1
о б е д	Суп овощной со сметаной	180	200	59	87,00	1,2	1,50	2,4	5,20	9	9,80
	Рис отварной	130	150	171	197,00	3,2	3,70	2,9	3,40	38,6	38,60
	Горбуша 60/70 сметанный соус 20/30	80	100	119,9	139,88	15,3	17,85	5,6	6,53	1,7	1,98
	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
	Кисель	150	180	84,75	101,70	0,08	0,09	0,08	0,09	20,93	21,11
	Салат из свеклы с сыром	50	60	66,4	79,68	2,35	2,82	4,75	5,70	3,56	4,28
	Итого за обед:	645	757,5	627,55	760,43	26,21	30,97	16,36	21,69	99,12	106,82
п о л д н и к	Баранки	50	60	183,5	220,20	4,4	5,28	4,3	5,16	31,3	37,56
	Йогурт питьевой	150	180	120	144,00	4,2	5,04	4,5	5,40	17,55	21,06
	Итого за полдник:	200	240	303,5	364,2	8,6	10,32	8,8	10,56	48,85	58,62
	Итого за день:	1301	1516,5	1321,17	1594,21	45,04	54,59	37,82	49,37	206,53	245,19