

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

Меню на 18.03.2026 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 8		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
з а в т р а к	Омлет	100	120	163,75	196,50	9,75	11,70	13,12	15,74	1,75	2,10
	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
	Повидло	50	50	130	130,00	0,25	0,25	0	-	37,5	37,50
	10-00 Сок	150	150	69	69,00	0,75	0,75	0	-	15,15	15,15
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>326</b>	<b>389</b>	<b>486,47</b>	<b>585,08</b>	<b>14,5</b>	<b>18,22</b>	<b>20,86</b>	<b>26,89</b>	<b>66,77</b>	<b>78,02</b>
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>15,15</b>
о б е д	Куриный бульон с греч	180	200	141,6	157,30	10,7	11,88	10,8	12,00	0,5	0,55
	Макароны отварные	130	150	163	188,00	4,6	5,31	3,27	3,77	28,09	32,41
	Гуляш из курицы	80	100	96,76	110,50	8,47	9,68	7,04	8,04	1,67	1,91
	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
	Напиток из шиповника	150	180	72,8	87,30	0,53	0,63	0,23	0,27	17	20,50
	<b>Итого за обед:</b>	<b>595</b>	<b>697,5</b>	<b>600,66</b>	<b>698,27</b>	<b>28,38</b>	<b>32,51</b>	<b>21,97</b>	<b>24,85</b>	<b>72,59</b>	<b>86,42</b>
п о л д н и к	Запеканка творожная с рисом	100	120	224	269,00	14,5	17,40	9,9	11,90	19,2	23,10
	Чай с сахаром	150	180	26	31,00	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18
	Сгущенное молоко	20	25	65,8	82,25	1,44	1,80	1,7	2,12	11,2	14,00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>325</b>	<b>315,8</b>	<b>382,25</b>	<b>15,97</b>	<b>19,23</b>	<b>11,61</b>	<b>14,03</b>	<b>37,22</b>	<b>45,28</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1341</b>	<b>1561,5</b>	<b>1402,93</b>	<b>1665,6</b>	<b>58,85</b>	<b>69,96</b>	<b>54,44</b>	<b>65,77</b>	<b>176,58</b>	<b>209,72</b>