



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

Меню на 25.03.2026 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
		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
День 13 Завтрак	Каша Пшеничная	180	200	184,8	206,00	5,88	6,50	5,4	6,00	29,27	32,50
	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		150	150	69	69,00	0,75	0,75	0	-	15,15	15,15
Итого за завтрак:		356	419	343,52	423,58	9,74	12,77	12,69	17,15	49,63	70,92
Итого за второй завтрак:		150	150	69	69	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15
Обед	Суп пюре с гречками	180	200	73	82,00	2,2	2,50	2,4	2,60	11,5	12,70
	Греча отварная	130	150	109	137,00	3,7	4,60	3,2	4,00	19,2	24,00
	Котлета из кур.грудки	70	80	226,5	270,20	14,7	16,80	14,9	17,00	11,5	13,10
	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	25,11
	Соус сметанный	20	30	18	26,00	0,2	0,40	1,5	2,20	0,9	1,30
Итого за обед:		605	707,5	637,75	772,07	24,96	29,4	22,71	26,66	89,36	107,26
Полдник	Запеканка творожно-морковная	100	120	234,3	255,60	14,96	16,32	12,98	14,60	14,85	16,20
	Сгущенное молоко	20	25	65,8	65,80	1,44	1,44	1,7	1,70	11,2	11,20
	Чай с сахаром	150	180	26	35,00	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,18
Итого за полдник:		270	325	326,1	356,4	16,43	17,8	14,69	16,31	32,87	36,58
Итого за день:		1381	1601,5	1376,37	1621,05	51,88	60,72	50,09	60,12	187,01	229,91