

Утверждено:
Приказом МБДОУ «Детский сад № 22»
г. Чебоксары
от 29.06.2026 № 120

**Меню приготавливаемых блюд
с 12 часовым пребыванием в ДОУ**

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет				
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<u>7 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, Вторник										
<u>Завтрак</u>										
Каша рисовая молочная	150	4,22	5,56	19,13	113,43	180	4,22	5,56	19,93	147,62
Какао с молоком	180	3,6	4,01	12,84	99,93	200	4	4,42	14,44	111,42
Батон с маслом	20/5	1,58	4,2	9,86	80,08	30/5	4,79	7,59	14,76	102,65
<i>Всего за завтрак</i>	355	9,4	13,77	41,83	293,44	415	13,01	17,57	49,13	361,69
<u>Второй завтрак</u>										
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	180	5,04	5,76	8,46	104
<i>Итого за второй завтрак</i>	150	4,2	4,8	7,05	87	180	5,04	5,76	8,46	104
<u>Обед</u>										
Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Бульон куриный с гречками	150/10	2,67	2,94	6,58	61,24	200/15	3,19	3,09	9,82	83,76
Суфле куриное	60	13,18	14,14	3,83	197,15	70	15,18	16,5	4,16	229,75
Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	130	4,54	4,1	31,11	184,7
Напиток из свежих фруктов	150	0,09	0,09	10,08	40,22	180	0,07	0,07	11,87	45,53
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	50	2,45	0,5	23	102,5
<i>Всего за обед</i>	530	21,15	21,06	56,74	494,28	695	25,78	24,31	80,91	651,74
<u>Уплотненный полдник</u>										
Творожная запеканка со сладким соусом	130/ 20	20,16	14,03	17,72	273,4	150/ 30	22,76	7,78	36,7	355,84
Сок	150	0,6	0,6	14,7	63	200	0,8	0,8	19,6	84
Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	20	2,31	0,9	14,7	69,6
Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	100	0,4	0,4	9,8	42
<i>Всего за упл. полдник</i>	415	23,45	15,91	56,43	445,9	500	26,27	9,88	80,8	551,44
<i>Всего за день</i>	1450	58,2	55,54	162,05	1320,62	1790	70,1	57,52	219,3	1668,87