

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

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

Наименование блюд	1-3 года					3-7 лет				
8 ДЕНЬ Вторая неделя, Среда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>										
Каша пшенная молочная	150	3,91	4,5	14,68	100,61	180	5,02	6,02	19,92	155,01
Чай с молоком	180	3,64	4,16	17,99	105,88	200	3,64	4,2	14,06	106,71
Батон с маслом	20/5	1,53	4,3	9,38	80,08	30/5	4,79	7,59	14,76	102,65
<i>Итого за завтрак</i>	355	9,08	12,96	42,05	286,57	415	13,45	17,81	48,74	364,37
<u>Второй завтрак</u>										
Напиток фруктовый	150	0,08	0,04	10,26	43	180	0,11	0,05	11,69	48,45
Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	100	0,4	0,4	9,8	42
<i>Итого за второй завтрак</i>	245	0,46	0,42	19,57	82,9	280	0,51	0,45	21,49	90,45
<u>Обед</u>										
Салат из свежей капусты	30	0,5	2,02	1,31	25,17	50	0,86	3,04	2,25	39,3
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	4,42	5,61	9,85	105,04	200	4,29	5,21	17,74	131,78
Жаркое по- домашнему	130	11,27	12,59	24,86	263,38	150	12,63	14,79	28,43	305,95
Лимонный напиток	150	0,01	0,01	8,22	33,62	200	0,01	0,019	13,68	56,25
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	50	2,45	0,5	23	102,5
<i>Итого за обед</i>	500	18,16	2063	62,64	509,21	650	20,24	23,56	85,1	635,78
<u>Уплотненный полдник</u>										
Капуста тушеная с мясом	170	13,02	13,44	11,78	204,3	220	12,77	18,07	14,37	285,56
Чай сладкий	180	-	-	13,87	53,06	200	-	-	13,87	53,06
Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	30	1,95	2,7	21,9	120
Батон	30	2,31	0,9	14,8	69,6	30	2,31	0,9	14,8	87,2
<i>Итого за упл. полдник</i>	410	17,28	17,04	62,35	446,96	480	17,03	21,67	64,94	545,82
<i>Итого за день</i>	1510	44,98	51,05	186,61	1325,64	1825	51,23	63,49	220,27	1636,42