

# МЕНЮ

«Утверждаю»  
заведующий МБДОУ ЦРР ДС № 33  
*А.А. Аленицкая*

Дата 19.12.2025

| МЕНЮ на 22.12.2025                    |         | Калорийность |         | ВЫХОД |
|---------------------------------------|---------|--------------|---------|-------|
| ЗАВТРАК                               |         | Ясли         | Сад     |       |
| Каша ячневая молочная                 | 133,32  | 162,64       | 150/200 |       |
| Какао с молоком                       | 105,51  | 136,9        | 180/200 |       |
| Батон                                 | 78,3    | 78,3         | 30/30   |       |
| Сыр                                   | 14,64   | 21,96        | 4/6     |       |
| Итого                                 | 331,77  | 399,8        |         |       |
| 2 ЗАВТРАК – 10 часов                  |         |              |         |       |
| Яблоко                                | 45,6    | 48,0         | 95/100  |       |
| ОБЕД                                  |         |              |         |       |
| Суп - лапша                           | 120,22  | 145,98       | 180/200 |       |
| Каша гречневая                        | 228,0   | 263,0        | 130/150 |       |
| Голень куриная запеченная со сметаной | 159,0   | 174,9        | 70/80   |       |
| Компот из сухофруктов                 | 46,74   | 57,4         | 180/200 |       |
| Хлеб                                  | 63,0    | 73,5         | 30/35   |       |
| Итого                                 | 616,96  | 714,78       |         |       |
| ПОЛДНИК                               |         |              |         |       |
| Вафли                                 | 148,75  | 212,5        | 35/50   |       |
| Молоко                                | 116,0   | 116,0        | 200/200 |       |
| Итого                                 | 264,75  | 328,5        |         |       |
| УЖИН                                  |         |              |         |       |
| Омлет                                 | 368,0   | 368,0        | 200     |       |
| Чай с сахаром                         | 38,0    | 38,0         | 200     |       |
| Хлеб                                  | 73,5    | 73,5         | 35      |       |
| Итого                                 | 480,2   | 480,2        |         |       |
| Общее количество за день              | 1739,28 | 1971,28      |         |       |

