

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБ. СТАЛИЦА  
 ОГРН 1026602232300  
 ИНН 6654008721 КПП 665501001  
 УТВЕРЖАЮ:  
 М.П. ДЕТСКИЙ САД № 22 «Рыбнущка»  
 «Р.Б.Н.С. ЛКА»  
 Гаушканова А.Н.

# Меню на 12.12.2025

| 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 |
|---------------------------------|---------------------------|-----------|---------|-------------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
|                                 |                           | лет       | лет     | лет                     | лет     | лет       | лет     | лет       | лет     | лет       | лет     |
| День 20                         |                           | Вес блюда |         | Энергетическая ценность |         | Белки     |         | Жиры      |         | Углеводы  |         |
| З<br>а<br>в<br>т<br>р<br>я<br>к | Каша гречневая            | 150       | 200     | 119                     | 158,00  | 5,3       | 7,00    | 3,2       | 4,20    | 19,8      | 26,40   |
|                                 | Какао с молоком           | 150       | 180     | 101                     | 121,00  | 2,9       | 3,87    | 2,61      | 3,48    | 17,18     | 22,90   |
|                                 | Батон 20/30<br>масло 6/9  | 26        | 39      | 91,72                   | 137,58  | 1,6       | 2,40    | 5,13      | 7,67    | 10,34     | 15,52   |
|                                 | 10-00 Сох                 | 100       |         | 46                      |         | 0,5       | -       | 0         | -       | 10,1      |         |
|                                 | 10-00 Напиток вишнева     |           | 200     |                         | 80,00   |           | -       |           | -       |           | 19,00   |
|                                 | Итого за завтрак:         | 326       | 419     | 311,72                  | 416,58  | 9,8       | 13,27   | 10,94     | 15,35   | 47,32     | 64,82   |
|                                 | Итого за второй завтрак:  | 100       | 200     | 46                      | 80      | 0,5       | 0       | 0         | 0       | 10,1      | 19      |
| о<br>б<br>е<br>д                | Свекольник со смет        | 180       | 200     | 83                      | 93,00   | 1,6       | 1,70    | 3,9       | 4,40    | 12,4      | 13,70   |
|                                 | Запеканка рыбно-рисовая   | 150       | 200     | 219                     | 292,00  | 18,15     | 24,20   | 10,47     | 13,90   | 13,11     | 17,48   |
|                                 | Соус сметанный            | 20        | 30      | 18                      | 26,00   | 0,2       | 0,40    | 1,5       | 2,20    | 0,9       | 1,30    |
|                                 | 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   |
|                                 | Салат<br>моркови/кукуруза | 40        | 60      | 41,69                   | 62,53   | 0,62      | 0,93    | 2,87      | 4,30    | 3,33      | 4,99    |
|                                 | Напиток из<br>шиповника   | 150       | 180     | 72,8                    | 87,30   | 0,53      | 0,63    | 0,23      | 0,27    | 17,1      | 20,50   |
|                                 | Итого за обед:            | 595       | 737,5   | 560,99                  | 716     | 25,18     | 32,87   | 19,6      | 25,84   | 72,17     | 89,02   |
| п<br>о<br>д<br>л<br>н<br>н      | Баранки                   | 60        | 60      | 220,2                   | 220,20  | 5,28      | 5,28    | 5,16      | 5,16    | 37,56     | 37,56   |
|                                 | Чай с молоком             | 150       | 180     | 46                      | 55,00   | 1,05      | 1,26    | 1,06      | 1,28    | 8,42      | 10,10   |
|                                 |                           |           |         |                         |         |           |         |           |         |           |         |
|                                 | Итого за полдник:         | 210       | 240     | 266,2                   | 275,2   | 6,33      | 6,54    | 6,22      | 6,44    | 45,98     | 47,66   |
|                                 | Итого за день:            | 1231      | 1596,5  | 1184,91                 | 1487,78 | 41,81     | 52,68   | 36,76     | 47,63   | 175,57    | 220,5   |