

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

Утверждаю

И.о.заведующего

/ Г.М.Беспалова /

(подпись)

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 14.10.2025г.

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                             | блюда г |                      |       |        |                               |             |
|                         |                                             |         | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                 | Суп молочный рисовый                        | 150     | 4,46                 | 1,65  | 14,19  | 73,34                         | 140         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                         | 84          |
|                         | Масло сливочное (порциями)                  | 5       | 0,04                 | 3,60  | 0,065  | 33,05                         | 88          |
|                         | Яйцо вареное                                | 40      | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                         | 283         |
|                         | Чай с вареньем                              | 150     | 0,30                 | 0,08  | 11,18  | 46,50                         | 46          |
| итого за завтрак        |                                             | 365     | 11,32                | 10,15 | 35,01  | 261,69                        |             |
| второй завтрак          | Яблоки , фаршированные изюмом (без сахара)  | 100     | 0,57                 | 0,40  | 14,94  | 68,29                         | 145         |
| итого за второй завтрак |                                             | 100     | 0,57                 | 0,40  | 14,94  | 68,29                         |             |
| обед                    | Салат из свежей капусты                     | 30      | 0,48                 | 3,00  | 2,01   | 34,56                         | 113         |
|                         | Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной | 150     | 4,53                 | 0,40  | 12,09  | 100,20                        | 3           |
|                         | Фрикадельки в соусе                         | 50      | 6,61                 | 6,06  | 6,52   | 108,57                        | 198         |
|                         | Каша пшеничная вязкая                       | 110     | 2,81                 | 2,98  | 16,48  | 103,88                        | 252         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 50      | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                        | 84          |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                 | 180     | 0,54                 | 0,00  | 18,09  | 75,60                         | 39          |
| итого за обед           |                                             | 570     | 18,52                | 12,99 | 78,39  | 537,31                        |             |
| полдник                 | Булочка домашняя                            | 50      | 4,21                 | 8,03  | 27,93  | 148,09                        | 64          |
|                         | Кефирный напиток                            | 180     | 5,22                 | 5,76  | 7,20   | 106,20                        | 33          |
| итого за полдник        |                                             | 230     | 9,43                 | 13,79 | 35,13  | 254,29                        |             |
| ужин                    | Морковь в молочном соусе                    | 40      | 0,76                 | 0,80  | 2,96   | 22,00                         | 214         |
|                         | Картофельная запеканка с мясом              | 120     | 10,18                | 14,75 | 20,87  | 255,66                        | 204         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                         | 84          |
|                         | Чай с молоком                               | 150     | 1,20                 | 0,98  | 8,63   | 48,00                         | 31          |
|                         | Фрукты                                      | 95      | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 41,80                         | 124         |
| итого за ужин           |                                             | 425     | 13,94                | 17,13 | 51,05  | 413,26                        |             |
| Итого за день:          |                                             | 1690    | 53,78                | 54,45 | 214,52 | 1534,84                       |             |

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                             | блюда г |                      |       |        |                               |             |
|                         |                                             |         | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                 | Суп молочный рисовый                        | 180     | 5,35                 | 1,98  | 17,03  | 88,00                         | 140         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 30      | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,70                         | 84          |
|                         | Масло сливочное (порциями)                  | 7       | 0,05                 | 5,07  | 0,09   | 46,27                         | 88          |
|                         | Яйцо вареное                                | 40      | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                         | 283         |
|                         | Чай с вареньем                              | 200     | 0,40                 | 0,10  | 14,90  | 62,00                         | 46          |
| итого за завтрак        |                                             | 457     | 13,03                | 12,08 | 46,24  | 327,97                        |             |
| второй завтрак          | Яблоки , фаршированные изюмом (без сахара)  | 100     | 0,57                 | 0,40  | 14,94  | 68,29                         | 145         |
| итого за второй завтрак |                                             | 100     | 0,57                 | 0,40  | 14,94  | 68,29                         |             |
| обед                    | Салат из свежей капусты                     | 50      | 0,80                 | 5,00  | 3,35   | 57,60                         | 113         |
|                         | Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной | 180     | 5,44                 | 0,48  | 14,50  | 120,24                        | 3           |
|                         | Фрикадельки в соусе                         | 70      | 9,26                 | 8,49  | 9,13   | 152,00                        | 198         |
|                         | Каша пшеничная вязкая                       | 130     | 3,33                 | 3,51  | 19,47  | 122,73                        | 252         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 60      | 4,26                 | 0,66  | 27,84  | 137,40                        | 84          |
|                         | Напиток с витаминами Витошка                | 200     | 0,00                 | 0,00  | 19,00  | 80,00                         | 48          |
| итого за обед           |                                             | 690     | 23,09                | 18,14 | 93,29  | 669,97                        |             |
| полдник                 | Булочка домашняя                            | 50      | 4,21                 | 8,03  | 27,93  | 148,09                        | 64          |
|                         | Кефирный напиток                            | 200     | 5,80                 | 6,40  | 8,00   | 118,00                        | 33          |
| итого за полдник        |                                             | 250     | 10,01                | 14,43 | 35,93  | 266,09                        |             |
| ужин                    | Морковь в молочном соусе                    | 50      | 0,95                 | 1,00  | 3,70   | 27,50                         | 214         |
|                         | Картофельная запеканка с мясом              | 130     | 11,02                | 15,98 | 22,61  | 276,97                        | 204         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 40      | 2,84                 | 0,44  | 18,56  | 91,60                         | 84          |
|                         | Чай с молоком                               | 200     | 1,60                 | 1,30  | 11,50  | 64,00                         | 31          |
|                         | Фрукты                                      | 100     | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,00                         | 124         |
| Итого за ужин           |                                             | 520     | 16,81                | 19,12 | 66,17  | 504,07                        |             |
| Итого за день           |                                             | 2017    | 63,51                | 64,17 | 256,57 | 1836,39                       |             |