

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий

/Е.Н.Кузнецова/
(подпись)/Е.Н.Кузнецова/
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 12.01.2026г.

Неделя 1

День 1

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	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Сыр(порциями)	8	3,02	3,84	0,00	46,80	110
итого за завтрак		363	10,68	15,21	36,10	323,50	
второй завтрак	Яблоки печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6//1
	Жаркое по домашнему	130	4,88	3,44	9,53	147,72	193
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
итого за обед		540	9,72	8,78	66,37	466,91	
полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		210	7,47	7,43	30,99	222,30	
ужин	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
	Суфле из мяса	100	22,50	17,00	2,80	254,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		395	25,02	20,35	30,68	405,50	
Итого за день:		1608	53,28	52,16	173,64	1463,80	

Неделя 1

День 1

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	Каша молочная геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
итого за завтрак		430	12,52	18,20	45,18	394,07	
второй завтрак	Яблоки печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6//1
	Жаркое по домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,17	193
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45
итого за обед		660	12,27	11,64	78,43	573,97	
полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
итого за полдник		250	9,55	9,88	46,85	316,50	
ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Суфле из мяса	100	22,50	17,00	2,80	254,00	241
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		490	26,89	22,39	44,31	486,60	
Итого за день:		1930	61,62	62,50	224,28	1816,73	