

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю  
Заведующий *Евсеев* / Е. Н. Кузнецова /  
(подпись) (расшифровка подписи)



## МЕНЮ на 15.01.2026г.

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая               | 150     | 4,66                 | 5,60  | 18,82  | 144,00                        | 132         |
|                         | 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          |
|                         | Какао с молоком                           | 150     | 2,50                 | 2,18  | 10,35  | 70,50                         | 43//1       |
| итого за завтрак        |                                           | 325     | 8,62                 | 11,60 | 38,52  | 293,35                        |             |
| второй завтрак          | Яблоки запеченные, фаршированные морковью | 100     | 0,70                 | 1,40  | 12,90  | 67,14                         | 146         |
| итого за второй завтрак |                                           | 100     | 0,70                 | 1,40  | 12,90  | 67,14                         |             |
| обед                    | Салат из отварной моркови с чесноком      | 30      | 0,35                 | 2,53  | 1,58   | 28,20                         | 280         |
|                         | Суп картофельный                          | 150     | 1,41                 | 1,70  | 9,98   | 60,75                         | 23          |
|                         | Тефтели мясные                            | 60      | 7,69                 | 8,13  | 6,20   | 129,00                        | 243         |
|                         | Макароны отварные                         | 110     | 3,85                 | 2,75  | 18,04  | 122,10                        | 186         |
|                         | 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           |                                           | 580     | 17,39                | 15,66 | 77,09  | 530,15                        |             |
| 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                    | Запеканка из творога                      | 130     | 21,97                | 12,48 | 17,16  | 271,70                        | 150         |
|                         | Соус сметанный сладкий                    | 50      | 0,79                 | 5,78  | 9,62   | 93,75                         | 156         |
|                         | Чай с вареньем                            | 150     | 0,30                 | 0,08  | 11,18  | 46,50                         | 46          |
|                         | Фрукты                                    | 95      | 0,38                 | 0,38  | 9,31   | 41,80                         | 124         |
| итого за ужин           |                                           | 425     | 23,44                | 18,72 | 47,27  | 453,75                        |             |
| Итого за день:          |                                           | 1640    | 57,62                | 54,80 | 206,76 | 1566,69                       |             |

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая               | 180     | 5,59                 | 6,72  | 22,58  | 172,80                        | 132         |
|                         | 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          |
|                         | Какао с молоком                           | 200     | 3,30                 | 2,90  | 13,80  | 94,00                         | 43//1       |
| итого за завтрак        |                                           | 417     | 11,07                | 15,02 | 50,39  | 381,77                        |             |
| второй завтрак          | Яблоки запеченные, фаршированные морковью | 100     | 0,70                 | 1,40  | 12,90  | 67,14                         | 146         |
| итого за второй завтрак |                                           | 100     | 0,70                 | 1,40  | 12,90  | 67,14                         |             |
| обед                    | Салат из отварной моркови с чесноком      | 50      | 0,58                 | 4,21  | 2,63   | 47,00                         | 280         |
|                         | Суп картофельный                          | 180     | 1,69                 | 2,04  | 11,98  | 72,90                         | 23          |
|                         | Тефтели мясные                            | 70      | 8,97                 | 9,49  | 7,30   | 150,55                        | 243         |
|                         | Макароны отварные                         | 150     | 5,25                 | 3,75  | 24,60  | 166,50                        | 186         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 60      | 4,26                 | 0,66  | 27,84  | 137,40                        | 84          |
|                         | Компот из смеси сухофруктов               | 200     | 0,60                 | 0,00  | 20,10  | 84,00                         | 39          |
| итого за обед           |                                           | 710     | 21,35                | 20,15 | 94,45  | 658,35                        |             |
| 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                    | Запеканка из творога                      | 150     | 25,35                | 14,40 | 19,80  | 313,50                        | 150         |
|                         | Соус сметанный сладкий                    | 60      | 0,94                 | 6,94  | 11,54  | 112,52                        | 156         |
|                         | Чай с вареньем                            | 200     | 0,40                 | 0,10  | 14,90  | 62,00                         | 46          |
|                         | Фрукты                                    | 100     | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 44,00                         | 124         |
| итого за ужин           |                                           | 510     | 27,09                | 21,84 | 56,04  | 532,02                        |             |
| Итого за день:          |                                           | 1987    | 69,76                | 68,29 | 260,62 | 1955,78                       |             |