

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Е.Н.Кузнецова /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 22.01.2026г.



Неделя 2

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 ячневая молочная жидкая	150	4,78	6,14	17,21	142,25	169
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,07	33,05	88
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за завтрак		325	8,74	12,14	36,91	291,60	
второй завтрак	Яблоки фаршированные изюмом(без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
итого за второй завтрак		100	0,57	0,40	14,94	68,29	
обед	Икра морковная	30	0,42	1,14	1,95	19,80	123
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Суфле из птицы	50	5,36	8,00	2,44	178,79	209
	Каша пшениная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		570	18,01	19,89	72,94	622,11	
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	Сырники	150	25,75	20,20	19,59	409,50	155
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	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		445	27,07	26,44	45,50	573,55	
Итого за день:		1650	61,86	66,30	201,27	1777,85	

Неделя 2

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 ячневая молочная жидкая	180	5,74	7,37	20,66	170,70	169
	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	11,22	15,67	48,47	379,67	
второй завтрак	Яблоки фаршированные изюмом(без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
итого за второй завтрак		100	0,57	0,40	14,94	68,29	
обед	Икра морковная	50	0,70	1,90	3,25	33,00	123
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Суфле из птицы	70	7,50	11,20	3,42	250,30	209
	Каша пшениная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	50
итого за обед		690	22,76	25,50	87,81	782,47	
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	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	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		530	30,73	30,34	52,84	658,62	
Итого за день:		1987	74,83	81,79	250,90	2205,55	