

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Е.Н.Кузнецова

(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 23.01.2026г.

Неделя 2

День 5

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 пшенная	150	5,07	7,82	19,39	168,70	137
	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
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		355	7,97	12,81	39,09	305,15	
второй завтрак	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284/1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Салат из свёклы и моркови	30	0,39	1,83	2,19	26,70	95
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Печень по строгановски	60	9,15	3,46	2,13	72,90	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	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		580	21,62	13,97	95,41	627,18	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	60	2,97	1,86	24,98	133,73	62
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		240	8,19	7,62	32,18	239,93	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	150	3,11	5,30	13,92	141,47	265
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	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		415	5,21	5,98	43,69	275,57	
Итого за день:		1690	43,38	40,76	219,87	1493,42	

Неделя 2

День 5

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 пшенная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	137
	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
итого за завтрак		417	9,86	16,08	48,78	381,42	
второй завтрак	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284/1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Салат из свёклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	95
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Печень по строгановски	80	12,20	4,63	2,84	97,21	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	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		700	27,20	17,99	112,65	760,16	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		280	9,76	8,88	41,30	296,30	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	150	3,11	5,30	13,92	141,47	265
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	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		490	6,75	6,24	57,18	339,07	
Итого за день:		1987	53,96	49,58	269,42	1822,54	