

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекино"

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ на 27.01.2026г.

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
	Чай с вареньем	150	0,30	0,08	11,18	46,50	46
итого за завтрак		325	6,22	5,55	34,71	198,69	
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 гречками 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
итого за обед	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
		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
итого за ужин	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
		425	13,94	17,13	51,05	413,26	
Итого за день:		1650	48,68	49,85	214,22	1471,84	

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
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
итого за завтрак		417	7,93	7,48	45,94	264,97	
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 гречками 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
итого за обед	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
		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
Итого за ужин	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
		520	16,81	19,12	66,17	504,07	
Итого за день		1977	58,41	59,57	256,27	1773,39	