

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/Е.Н.Кузнецова /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 03.02.2026г.

Неделя 2

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	Каша молочная гречневая жидкая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		355	3,89	7,12	28,68	244,55	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,46	23,13	281
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Печень тушеная в сметане	60	6,86	9,45	1,51	118,20	192
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,070	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		580	15,05	19,29	72,15	548,34	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		230	8,47	9,01	35,30	253,84	
ужин	Овощное рагу с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	194
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		425	18,91	19,57	42,64	328,93	
Итого за день:		1690	46,69	55,36	192,86	1439,32	

Неделя 2

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	Каша молочная гречневая жидкая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
итого за завтрак		417	5,08	9,34	36,45	310,77	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	50	0,80	2,09	4,10	38,55	281
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Печень тушеная в сметане	80	9,14	12,60	2,01	157,60	192
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель фруктовый	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		700	21,07	24,90	85,86	675,41	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		250	9,05	9,65	36,10	265,64	
ужин	Овощное рагу с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	194
	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		490	20,67	20,07	54,71	389,73	
Итого за день:		1957	56,24	64,33	227,22	1705,20	