

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю  
И.о. заведующего \_\_\_\_\_ / Ж.П.Мартсай /  
(подпись) (расшифровка подписи)



**МЕНЮ на 01.04.2026г.**

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	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	0,07	33,05	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
<b>итого за завтрак</b>		<b>368</b>	<b>8,17</b>	<b>12,03</b>	<b>30,65</b>	<b>314,75</b>	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>10,33</b>	<b>46,22</b>	
обед	Салат из свёклы отварной 2	30	0,42	1,83	2,28	27,30	99
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Картофель, тушеный с луком и томатом	120	4,00	1,92	16,80	100,00	201
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
	<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>16,54</b>	<b>13,71</b>	<b>78,88</b>	<b>506,62</b>
полдник	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11	63
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,31</b>	<b>10,24</b>	<b>35,60</b>	<b>285,71</b>	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	60	9,80	6,00	6,30	117,90	191
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>14,51</b>	<b>12,50</b>	<b>37,92</b>	<b>356,20</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1753</b>	<b>50,06</b>	<b>48,65</b>	<b>193,37</b>	<b>1509,50</b>	

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	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 молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
<b>итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,50</b>	<b>14,38</b>	<b>38,65</b>	<b>383,57</b>	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>10,33</b>	<b>46,22</b>	
обед	Салат из свёклы отварной 2	50	0,70	3,05	3,80	45,50	99
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Картофель, тушеный с луком и томатом	150	5,00	2,40	21,00	125,00	201
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель фруктовый	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38
	<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>21,64</b>	<b>18,54</b>	<b>95,81</b>	<b>638,40</b>
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,16	145,00	44//1
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,38</b>	<b>14,08</b>	<b>58,26</b>	<b>432,30</b>	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	80	13,17	8,13	8,38	157,26	191
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>итого за ужин</b>		<b>550</b>	<b>19,37</b>	<b>14,89</b>	<b>52,09</b>	<b>453,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2090</b>	<b>65,42</b>	<b>62,07</b>	<b>255,14</b>	<b>1953,55</b>	