

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о. заведующего

Утверждаю

/ Ж.П.Мартсай /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 20.03.2026г.



Неделя 1

День 5

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 пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		355	6,31	7,57	35,53	232,15	
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	Кукуруза консервированная	30	1,30	0,90	2,35	22,50	115
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	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
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		580	22,71	19,78	86,59	630,89	
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	Рагу из овощей	130	1,62	2,90	7,40	62,50	240
	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		405	4,70	4,54	35,19	201,30	
Итого за день:		1670	42,58	41,29	202,11	1363,77	

Неделя 1

День 5

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 пшеничная молочная жидкая	180	5,61	4,38	21,37	143,02	136
	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	7,99	9,88	44,68	295,99	
второй завтрак	Какао с молоком и витаминами	100	1,95	1,55	12,58	90,63	44//1
итого за второй завтрак		100	1,95	1,55	12,58	90,63	
обед	Кукуруза консервированная	50	2,17	1,50	3,92	37,50	115
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,00	207
	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
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		690	27,53	23,81	102,60	753,36	
полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,69	73
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		270	10,35	10,95	47,34	324,69	
ужин	Рагу из овощей	150	1,90	3,40	8,50	72,20	240
	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	6,74	5,54	48,36	271,80	
Итого за день:		1967	54,56	51,73	255,56	1736,47	