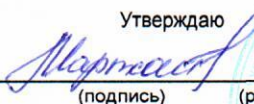


МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о. заведующего


/ Ж.П. Мартсай /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 02.04.2026г.

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая | 150 | 4,66 | 5,60 | 18,82 | 144,00 | 132 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,60 | 43//1 |
| итого за завтрак | | 355 | 9,09 | 12,03 | 40,59 | 307,45 | |
| второй завтрак | Яблоки запеченные, фаршированные морковью | 100 | 0,70 | 1,40 | 12,90 | 67,14 | 146 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,70 | 1,40 | 12,90 | 67,14 | |
| обед | Салат из отварной моркови с чесноком | 30 | 0,35 | 2,53 | 1,58 | 28,20 | 280 |
| | Суп картофельный | 150 | 1,41 | 1,70 | 9,98 | 60,75 | 23 |
| | Тефтели мясные | 60 | 7,69 | 8,13 | 6,20 | 129,00 | 243 |
| | Макароны отварные | 110 | 3,85 | 2,75 | 18,04 | 122,10 | 186 |
| | 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 |
| итого за обед | | 580 | 17,39 | 15,66 | 77,09 | 530,15 | |
| полдник | Печенье | 30 | 2,25 | 2,93 | 22,35 | 125,10 | 68 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 32 |
| итого за полдник | | 210 | 7,47 | 7,43 | 30,99 | 222,30 | |
| ужин | Запеканка из творога | 130 | 21,97 | 12,48 | 17,16 | 271,70 | 150 |
| | Соус сметанный сладкий | 50 | 0,79 | 5,78 | 9,62 | 93,75 | 156 |
| | Чай с вареньем | 150 | 0,30 | 0,08 | 11,18 | 46,50 | 46 |
| итого за ужин | | 330 | 23,06 | 18,34 | 37,96 | 411,95 | |
| Итого за день: | | 1575 | 57,71 | 54,85 | 199,52 | 1538,99 | |

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая | 180 | 5,59 | 6,72 | 22,58 | 172,80 | 132 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 43//1 |
| итого за завтрак | | 417 | 11,07 | 15,02 | 50,39 | 381,77 | |
| второй завтрак | Яблоки запеченные, фаршированные морковью | 100 | 0,70 | 1,40 | 12,90 | 67,14 | 146 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,70 | 1,40 | 12,90 | 67,14 | |
| обед | Салат из отварной моркови с чесноком | 50 | 0,58 | 4,21 | 2,63 | 47,00 | 280 |
| | Суп картофельный | 180 | 1,69 | 2,04 | 11,98 | 72,90 | 23 |
| | Тефтели мясные | 70 | 8,97 | 9,49 | 7,30 | 150,55 | 243 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 3,75 | 24,60 | 166,50 | 186 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,40 | 84 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 20,10 | 84,00 | 39 |
| итого за обед | | 710 | 21,35 | 20,15 | 94,45 | 658,35 | |
| полдник | Печенье | 50 | 3,75 | 4,88 | 37,25 | 208,50 | 68 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 32 |
| итого за полдник | | 250 | 9,55 | 9,88 | 46,85 | 316,50 | |
| ужин | Запеканка из творога | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,80 | 313,50 | 150 |
| | Соус сметанный сладкий | 60 | 0,94 | 6,94 | 11,54 | 112,52 | 156 |
| | Чай с вареньем | 200 | 0,40 | 0,10 | 14,90 | 62,00 | 46 |
| итого за ужин | | 410 | 26,69 | 21,44 | 46,24 | 488,02 | |
| Итого за день: | | 1887 | 69,36 | 67,89 | 250,82 | 1911,78 | |