

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эвгекинота"

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



МЕНЮ на 13.04.2026г.

Неделя 1

День 1

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 геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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 молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	110
итого за завтрак		363	9,52	13,73	36,10	305,50	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
	Жаркое по домашнему	130	4,88	3,44	9,53	147,72	193
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
итого за обед		540	9,72	8,78	66,37	466,91	
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	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	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
итого за ужин		330	13,86	19,24	21,48	312,83	
Итого за день:		1543	40,61	49,18	166,06	1352,24	

Неделя 1

День 1

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 геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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
итого за завтрак		430	12,52	18,20	45,18	394,07	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6/1
	Жаркое по домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,17	193
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45
итого за обед		660	12,27	11,64	78,43	573,97	
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	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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
итого за ужин		440	17,51	23,76	35,07	422,98	
Итого за день:		1880	51,89	63,48	216,66	1752,22	