

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

И.о. заведующего

*Мартсай*

/ Ж.П.Мартсай /  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 14.04.2026г.

Неделя 1

День 2

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	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	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 вареньем	180	0,36	0,09	13,41	55,80	46
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>6,28</b>	<b>5,56</b>	<b>36,95</b>	<b>207,99</b>	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,22</b>	<b>66,70</b>	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Гуляш из отварного мяса	60	8,82	9,42	2,22	128,40	235
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	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
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>20,73</b>	<b>16,38</b>	<b>72,98</b>	<b>555,13</b>	
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>9,43</b>	<b>13,79</b>	<b>35,13</b>	<b>254,29</b>	
ужин	Морковь в молочном соусе	40	0,76	0,80	2,96	22,00	214
	Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
<b>итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>13,56</b>	<b>16,75</b>	<b>41,74</b>	<b>371,46</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1595</b>	<b>50,24</b>	<b>52,56</b>	<b>203,01</b>	<b>1455,57</b>	

Неделя 1

День 2

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	Суп молочный рисовый	180	5,35	1,98	17,03	88,00	140
	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 вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>7,93</b>	<b>7,48</b>	<b>45,94</b>	<b>264,97</b>	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,22</b>	<b>66,70</b>	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,51	54,25	114
	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	3,51	19,47	122,73	252
	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
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>24,72</b>	<b>20,69</b>	<b>86,01</b>	<b>668,42</b>	
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,01</b>	<b>14,43</b>	<b>35,93</b>	<b>266,09</b>	
ужин	Морковь в молочном соусе	50	0,95	1,00	3,70	27,50	214
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>16,41</b>	<b>18,72</b>	<b>56,37</b>	<b>460,07</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1877</b>	<b>59,31</b>	<b>61,40</b>	<b>240,46</b>	<b>1726,25</b>	