

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о. заведующего

*Мартсай*  
(подпись)

/ Ж.П.Мартсай /  
(расшифровка подписи)



## МЕНЮ на 27.04.2026г.

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
<b>итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>9,52</b>	<b>13,73</b>	<b>36,10</b>	<b>305,50</b>	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>11,13</b>	<b>44,70</b>	
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
<b>итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>9,72</b>	<b>8,78</b>	<b>66,37</b>	<b>466,91</b>	
полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,47</b>	<b>7,43</b>	<b>30,99</b>	<b>222,30</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>13,86</b>	<b>19,24</b>	<b>21,48</b>	<b>312,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1543</b>	<b>40,61</b>	<b>49,18</b>	<b>166,06</b>	<b>1352,24</b>	

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
<b>итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,52</b>	<b>18,20</b>	<b>45,18</b>	<b>394,07</b>	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>11,13</b>	<b>44,70</b>	
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
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>12,27</b>	<b>11,64</b>	<b>78,43</b>	<b>573,97</b>	
полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,88</b>	<b>46,85</b>	<b>316,50</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>17,51</b>	<b>23,76</b>	<b>35,07</b>	<b>422,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>51,89</b>	<b>63,48</b>	<b>216,66</b>	<b>1752,22</b>	