

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

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



МЕНЮ на 01.06.2026г.

Неделя 2

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 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,60 | 43/1 |
| итого за завтрак | | 355 | 9,19 | 12,81 | 38,17 | 303,70 | |
| 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 отварной моркови | 30 | 0,35 | 2,15 | 2,80 | 32,05 | 286 |
| | Свекольник с мясом и со сметаной | 150 | 2,53 | 3,90 | 8,26 | 87,00 | 20 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 60 | 9,84 | 9,66 | 4,86 | 144,00 | 237 |
| | Гороховое пюре | 110 | 13,42 | 2,57 | 13,79 | 124,67 | 187 |
| | 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 | | 580 | 30,12 | 18,99 | 82,11 | 622,22 | |
| 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 | Томаты в с/соку | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 1,20 | 111 |
| | Омлет натуральный | 130 | 11,72 | 16,27 | 2,91 | 203,13 | 131 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 84 |
| | Чай с вареньем | 180 | 0,36 | 0,09 | 13,41 | 55,80 | 46 |
| итого за ужин | | 370 | 14,21 | 16,69 | 30,39 | 328,83 | |
| Итого за день: | | 1615 | 61,03 | 55,92 | 192,79 | 1521,75 | |

Неделя 2

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 |
| | Какао с молоком и витаминами | 200 | 3,90 | 3,10 | 25,16 | 145,00 | 44/1 |
| итого за завтрак | | 417 | 11,80 | 16,16 | 58,84 | 428,27 | |
| 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 отварной моркови | 50 | 0,58 | 3,58 | 4,66 | 53,42 | 286 |
| | Свекольник с мясом и со сметаной | 180 | 3,04 | 4,70 | 9,90 | 104,51 | 20 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 60 | 9,84 | 9,66 | 4,86 | 144,00 | 237 |
| | Гороховое пюре | 130 | 15,86 | 3,03 | 16,29 | 147,30 | 187 |
| | 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 | | 680 | 34,06 | 21,81 | 95,99 | 720,03 | |
| 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 | Томаты в с/соку | 50 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,00 | 111 |
| | 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 вареньем | 200 | 0,40 | 0,10 | 14,90 | 62,00 | 46 |
| итого за ужин | | 440 | 16,76 | 19,31 | 38,82 | 395,98 | |
| Итого за день: | | 1887 | 72,21 | 67,16 | 251,63 | 1905,48 | |