

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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



**МЕНЮ на 04.06.2026г.**

Неделя 2

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 ячневая молочная жидкая	150	4,78	6,14	17,21	142,25	169
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,07	33,05	88
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,21</b>	<b>12,57</b>	<b>38,98</b>	<b>305,70</b>	
второй завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,30	0,00	10,05	42,00	39
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>10,05</b>	<b>42,00</b>	
обед	Икра морковная	30	0,42	1,14	1,95	19,80	123
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	3,90	3,12	13,26	90,00	2
	Суфле из птицы	50	5,36	8,00	2,44	178,79	209
	Каша пшеничная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>16,10</b>	<b>16,63</b>	<b>77,68</b>	<b>595,19</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	Сырники	150	25,75	20,20	19,59	409,50	155
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
<b>итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>26,69</b>	<b>26,06</b>	<b>36,19</b>	<b>531,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1585</b>	<b>59,77</b>	<b>62,69</b>	<b>193,88</b>	<b>1696,94</b>	

Неделя 2

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 ячневая молочная жидкая	180	5,74	7,37	20,66	170,70	169
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>11,22</b>	<b>15,67</b>	<b>48,47</b>	<b>379,67</b>	
второй завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,30	0,00	10,05	42,00	39
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>10,05</b>	<b>42,00</b>	
обед	Икра морковная	50	0,70	1,90	3,25	33,00	123
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	180	3,87	3,51	15,76	95,04	2
	Суфле из птицы	70	7,50	11,20	3,42	250,30	209
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>19,74</b>	<b>21,35</b>	<b>91,61</b>	<b>731,60</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	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>30,33</b>	<b>29,94</b>	<b>43,04</b>	<b>614,62</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1887</b>	<b>71,14</b>	<b>76,84</b>	<b>240,02</b>	<b>2084,39</b>	