

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвекинота"

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



МЕНЮ на 09.06.2026г.

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
итого за завтрак		355	6,28	5,56	36,95	207,99	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,22	66,70	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Суп гороховый с гречками 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
итого за обед		580	20,51	14,91	72,87	540,52	
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
итого за полдник		230	9,43	13,79	35,13	254,29	
ужин	Морковь в молочном соусе	40	0,76	0,80	2,96	22,00	214
	Каша перловая вязкая	110	1,78	4,85	16,24	111,72	219
	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
	Мясо тушеное	60	9,60	9,00	3,00	131,40	282
итого за ужин		380	14,76	15,85	40,11	358,92	
Итого за день:		1645	51,22	50,19	201,27	1428,42	

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
итого за завтрак		417	7,93	7,48	45,94	264,97	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,22	66,70	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп гороховый с гречками 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
итого за обед		690	24,35	18,24	85,81	644,07	
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
итого за полдник		250	10,01	14,43	35,93	266,09	
ужин	Морковь в молочном соусе	50	0,95	1,00	3,70	27,50	214
	Каша перловая вязкая	120	1,94	5,30	17,72	121,88	219
	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
	Мясо тушеное	80	12,80	12,00	4,00	175,20	282
Итого за ужин		490	20,13	20,04	55,48	480,18	
Итого за день:		1947	62,66	60,28	239,38	1722,01	