

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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



МЕНЮ на 10.06.2026г.

Неделя 1
День 3

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 гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138	
	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	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
итого за завтрак		395	10,25	12,79	30,95	330,95		
второй завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,30	0,00	10,05	42,00	39	
итого за второй завтрак		100	0,30	0,00	10,05	42,00		
обед	Икра морковная	30	0,42	1,14	1,95	19,80	123	
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4	
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199	
	Каша ячневая рассыпчатая	110	3,52	3,63	22,88	138,27	258	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84	
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38	
	итого за обед		570	16,06	14,73	84,63	537,39	
	полдник	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11	63
Какао с молоком		180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1	
итого за полдник		250	10,31	10,24	35,60	285,71		
ужин	Овощи, тушеные в соусе	130	4,35	2,99	12,09	92,95	217	
	Оладьи из печени	60	9,80	6,00	6,30	117,90	191	
	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	
итого за ужин		360	15,72	9,29	34,65	285,15		
Итого за день:		1675	52,64	47,04	195,87	1481,20		

Неделя 1
День 3

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 гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	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
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
итого за завтрак		457	11,58	15,14	38,95	399,77	
второй завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	0,30	0,00	10,05	42,00	39
итого за второй завтрак		100	0,30	0,00	10,05	42,00	
обед	Икра морковная	50	0,70	1,90	3,25	33,00	123
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,16	4,72	27,04	163,41	258
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель фруктовый	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38
	итого за обед		690	20,80	19,71	101,30	664,31
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,16	145,00	44/1
итого за полдник		300	14,38	14,08	58,26	432,30	
ужин	Овощи, тушеные в соусе	130	4,35	2,99	12,09	92,95	217
	Оладьи из печени	80	13,17	8,13	8,38	157,26	191
	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
итого за ужин		450	20,56	11,66	48,33	379,81	
Итого за день:		1997	67,62	60,59	256,89	1918,19	