

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о. заведующего

Мартсай
(подпись)

/ Ж.П.Мартсай /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 12.05.2026г.

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	
	Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204	
	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	
	итого за ужин		330	13,56	16,75	41,74	371,46	
Итого за день:		1595	50,02	51,09	202,90	1440,96		

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	
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204	
	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	
Итого за ужин		420	16,41	18,72	56,37	460,07		
Итого за день		1877	58,94	58,96	240,27	1701,90		