

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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



## МЕНЮ на 15.05.2026г.

Неделя 1

День 5

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 пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>6,31</b>	<b>7,57</b>	<b>35,53</b>	<b>232,15</b>	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,22</b>	<b>66,70</b>	
обед	Кукуруза консервированная	30	1,30	0,90	2,35	22,50	115
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	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>580</b>	<b>22,71</b>	<b>19,78</b>	<b>86,59</b>	<b>630,89</b>	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,47</b>	<b>9,01</b>	<b>35,30</b>	<b>253,84</b>	
ужин	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	248
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
<b>итого за ужин</b>		<b>310</b>	<b>13,44</b>	<b>11,00</b>	<b>29,78</b>	<b>279,09</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1575</b>	<b>51,17</b>	<b>47,45</b>	<b>203,41</b>	<b>1462,67</b>	

Неделя 1

День 5

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 пшеничная молочная жидкая	180	5,61	4,38	21,37	143,02	136
	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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>7,99</b>	<b>9,88</b>	<b>44,68</b>	<b>295,99</b>	
второй завтрак	Какао с молоком и витаминами	100	1,95	1,55	12,58	90,63	44//1
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,95</b>	<b>1,55</b>	<b>12,58</b>	<b>90,63</b>	
обед	Кукуруза консервированная	50	2,17	1,50	3,92	37,50	115
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,00	207
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	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>27,53</b>	<b>23,81</b>	<b>102,60</b>	<b>753,36</b>	
полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,69	73
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
<b>итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,35</b>	<b>10,95</b>	<b>47,34</b>	<b>324,69</b>	
ужин	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	248
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>390</b>	<b>16,83</b>	<b>12,98</b>	<b>43,10</b>	<b>365,71</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1867</b>	<b>64,65</b>	<b>59,17</b>	<b>250,30</b>	<b>1830,38</b>	