

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю
И.о. заведующего _____ / Г.М.Беспалова /
(подпись) (расшифровка подписи)



МЕНЮ на 16.06.2026г.

Неделя 2

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	Каша молочная гречневая жидкая	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	0,065	33,05	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		355	3,89	7,12	28,68	244,55	
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	Салат из зеленого горошка с луком	30	0,93	0,06	1,95	12,00	271
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Печень тушеная в сметане	60	6,86	9,45	1,51	118,20	192
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,070	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		580	15,48	18,10	71,64	537,21	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		230	8,47	9,01	35,30	253,84	
ужин	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
итого за ужин		340	12,86	12,57	36,47	311,02	
Итого за день:		1605	41,00	46,80	182,13	1388,62	

Неделя 2

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	Каша молочная гречневая жидкая	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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
итого за завтрак		417	5,08	9,34	36,45	310,77	
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	Салат из зеленого горошка с луком	50	1,55	0,10	3,25	20,00	271
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Печень тушеная в сметане	80	9,14	12,60	2,01	157,60	192
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	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		700	21,82	22,91	85,01	656,86	
полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,69	73
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		270	10,35	10,95	47,34	324,69	
ужин	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
итого за ужин		440	18,06	16,81	51,73	431,86	
Итого за день:		1927	55,61	60,01	230,58	1766,18	