

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

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



МЕНЮ на 20.05.2026г.

Неделя 2

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	133
	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
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с вареньем	180	0,36	0,09	13,41	55,80	46
итого за завтрак		395	11,31	12,87	38,05	313,90	
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 Луковый	30	0,39	1,85	2,33	27,63	128
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,00	18,09	75,60	39
итого за обед		580	19,27	16,91	63,76	516,59	
полдник	Булочка творожная	80	9,55	4,16	41,36	241,60	89
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		260	12,52	6,77	53,78	326,20	
ужин	Огурцы консервированные порционно	30	0,285	0,055	1,21	6,04	117
	Плов с мясом	130	9,60	10,80	23,90	226,20	239
	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		330	11,46	11,15	41,37	306,54	
Итого за день:		1665	54,80	47,79	213,17	1529,93	

Неделя 2

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	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	5,23	17,99	139,50	133
	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
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
итого за завтрак		457	12,90	15,33	47,20	379,47	
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 Луковый	50	0,70	3,09	3,90	46,05	128
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,81	188
	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		710	24,85	22,50	77,35	650,85	
полдник	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за полдник		300	15,24	8,10	65,50	396,02	
ужин	Огурцы консервированные порционно	50	0,475	0,09	2,01	10,07	117
	Плов с мясом	150	11,10	12,45	27,60	261,00	239
	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		440	14,62	13,08	57,47	400,67	
Итого за день:		2007	67,85	59,10	263,74	1893,71	