

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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



МЕНЮ на 21.05.2026г.

Неделя 2

День 4

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 ячневая молочная жидкая | 150 | 4,78 | 6,14 | 17,21 | 142,25 | 169 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,60 | 43//1 |
| итого за завтрак | | 355 | 9,21 | 12,57 | 38,98 | 305,70 | |
| 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 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы | 150 | 3,90 | 3,12 | 13,26 | 90,00 | 2 |
| | Суфле из птицы | 50 | 5,36 | 8,00 | 2,44 | 178,79 | 209 |
| | Каша пшеничная вязкая | 110 | 2,80 | 3,82 | 16,80 | 111,64 | 253 |
| | 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 | 16,10 | 16,63 | 77,68 | 595,19 | |
| полдник | Печенье | 30 | 2,25 | 2,93 | 22,35 | 125,10 | 68 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 32 |
| итого за полдник | | 210 | 7,47 | 7,43 | 30,99 | 222,30 | |
| ужин | Сырники | 150 | 25,75 | 20,20 | 19,59 | 409,50 | 155 |
| | Соус сметанный сладкий | 50 | 0,79 | 5,78 | 9,62 | 93,75 | 156 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,50 | 41 |
| итого за ужин | | 350 | 26,69 | 26,06 | 36,19 | 531,75 | |
| Итого за день: | | 1585 | 59,77 | 62,69 | 193,88 | 1696,94 | |

Неделя 2

День 4

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 ячневая молочная жидкая | 180 | 5,74 | 7,37 | 20,66 | 170,70 | 169 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 43//1 |
| итого за завтрак | | 417 | 11,22 | 15,67 | 48,47 | 379,67 | |
| 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 |
| | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы | 180 | 3,87 | 3,51 | 15,76 | 95,04 | 2 |
| | Суфле из птицы | 70 | 7,50 | 11,20 | 3,42 | 250,30 | 209 |
| | Каша пшеничная вязкая | 130 | 3,33 | 4,08 | 19,08 | 126,46 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,26 | 0,66 | 27,84 | 137,40 | 84 |
| | Кисель фруктовый | 200 | 0,08 | 0,00 | 22,26 | 89,40 | 38 |
| итого за обед | | 690 | 19,74 | 21,35 | 91,61 | 731,60 | |
| полдник | Печенье | 50 | 3,75 | 4,88 | 37,25 | 208,50 | 68 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 32 |
| итого за полдник | | 250 | 9,55 | 9,88 | 46,85 | 316,50 | |
| ужин | Сырники | 170 | 29,19 | 22,90 | 22,20 | 464,10 | 155 |
| | Соус сметанный сладкий | 60 | 0,94 | 6,94 | 11,54 | 112,52 | 156 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 41 |
| итого за ужин | | 430 | 30,33 | 29,94 | 43,04 | 614,62 | |
| Итого за день: | | 1887 | 71,14 | 76,84 | 240,02 | 2084,39 | |