

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о. заведующего

/В.В.Домбровская /

МЕНЮ на 24.06.2026г.



Утверждаю

(подпись)

(расшифровка подписи)

Неделя 1

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	Каша молочная гречневая	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 молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
итого за завтрак		457	11,58	15,14	38,95	399,77	
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	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Картофель, тушеный с луком и томатом	150	5,00	2,40	21,00	125,00	201
	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		710	21,89	19,94	95,86	651,90	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,16	145,00	44//1
итого за полдник		300	14,38	14,08	58,26	432,30	
ужин	Овощи, тушеные в соусе	130	4,35	2,99	12,09	92,95	217
	Оладьи из печени	80	13,17	8,13	8,38	157,26	191
	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		450	20,56	11,66	48,33	379,81	
Итого за день:		2017	68,71	60,82	251,45	1905,78	