

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

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

## МЕНЮ на 27.05.2026г.

Неделя 1

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		
<i>завтрак</i>	Каша молочная гречневая	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	0,07	33,05	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>5,15</b>	<b>8,19</b>	<b>30,65</b>	<b>267,95</b>	
<i>второй завтрак</i>	Компот из смеси сухофруктов	100	0,30	0,00	10,05	42,00	39
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>10,05</b>	<b>42,00</b>	
<i>обед</i>	Икра морковная	30	0,42	1,14	1,95	19,80	123
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Каша ячневая рассыпчатая	110	3,52	3,63	22,88	138,27	258
	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>570</b>	<b>16,06</b>	<b>14,73</b>	<b>84,63</b>	<b>537,39</b>	
<i>полдник</i>	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11	63
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,31</b>	<b>10,24</b>	<b>35,60</b>	<b>285,71</b>	
<i>ужин</i>	Зеленый горошек отварной с маслом	50	1,50	1,90	2,65	33,50	249
	Оладьи из печени	60	9,80	6,00	6,30	117,90	191
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>280</b>	<b>12,87</b>	<b>8,20</b>	<b>25,21</b>	<b>225,70</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1555</b>	<b>44,69</b>	<b>41,35</b>	<b>186,13</b>	<b>1358,75</b>	

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		
<i>завтрак</i>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>6,48</b>	<b>10,54</b>	<b>38,65</b>	<b>336,77</b>	
<i>второй завтрак</i>	Компот из смеси сухофруктов	100	0,30	0,00	10,05	42,00	39
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>10,05</b>	<b>42,00</b>	
<i>обед</i>	Икра морковная	50	0,70	1,90	3,25	33,00	123
	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
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,16	4,72	27,04	163,41	258
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель фруктовый	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>20,80</b>	<b>19,71</b>	<b>101,30</b>	<b>664,31</b>	
<i>полдник</i>	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
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,38</b>	<b>14,08</b>	<b>58,26</b>	<b>432,30</b>	
<i>ужин</i>	Зеленый горошек отварной с маслом	50	1,50	1,90	2,65	33,50	249
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>17,71</b>	<b>10,57</b>	<b>38,89</b>	<b>320,36</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1877</b>	<b>59,67</b>	<b>54,90</b>	<b>247,15</b>	<b>1795,74</b>	