

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эвбекинота"

И.о. заведующего

Т.В. Домбровская /  
(расшифровка подписи)

**МЕНЮ на 29.06.2026г.**



Неделя 2

День 1

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 геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,19</b>	<b>12,81</b>	<b>38,17</b>	<b>303,70</b>	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>10,33</b>	<b>46,22</b>	
обед	Салат из отварной моркови	30	0,35	2,15	2,80	32,05	286
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	2,53	3,90	8,26	87,00	20
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,84	9,66	4,86	144,00	237
	Гороховое пюре	110	13,42	2,57	13,79	124,67	187
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>30,12</b>	<b>18,99</b>	<b>82,11</b>	<b>622,22</b>	
полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,47</b>	<b>7,43</b>	<b>30,99</b>	<b>222,30</b>	
ужин	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	0,15	1,20	111
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Чай с вареньем	180	0,36	0,09	13,41	55,80	46
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>12,46</b>	<b>16,74</b>	<b>25,78</b>	<b>301,93</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1680</b>	<b>59,77</b>	<b>56,15</b>	<b>187,38</b>	<b>1496,37</b>	

Неделя 2

День 1

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 геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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 и витаминами	200	3,90	3,10	25,16	145,00	44/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>11,80</b>	<b>16,16</b>	<b>58,84</b>	<b>428,27</b>	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>10,33</b>	<b>46,22</b>	
обед	Салат из отварной моркови	50	0,58	3,58	4,66	53,42	286
	Свекольник с мясом и со сметаной	180	3,04	4,70	9,90	104,51	20
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,84	9,66	4,86	144,00	237
	Гороховое пюре	130	15,86	3,03	16,29	147,30	187
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>34,06</b>	<b>21,81</b>	<b>95,99</b>	<b>720,03</b>	
полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,88</b>	<b>46,85</b>	<b>316,50</b>	
ужин	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>14,32</b>	<b>19,27</b>	<b>30,06</b>	<b>348,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1947</b>	<b>70,26</b>	<b>67,30</b>	<b>242,07</b>	<b>1859,40</b>	