

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о. заведующего _____

Утверждаю

(подпись)



/ Г.М.Беспалова /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 19.06.2026г.

Неделя 2

День 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	137
	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
итого за завтрак		417	9,86	16,08	48,78	381,42	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Томаты в собственном соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Печень по строгановски	80	12,20	4,63	2,84	97,21	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	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
итого за обед		700	26,55	14,94	111,00	723,66	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		280	9,76	8,88	41,30	296,30	
ужин	Овощи, тушеные в соусе	200	6,70	4,60	18,60	143,00	217
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
итого за ужин		480	15,04	9,74	52,36	359,60	
Итого за день:		1977	61,25	49,64	264,57	1805,68	