

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю  
 И.о. заведующего \_\_\_\_\_ /Г.М.Беспалова /  
 (подпись) (расшифровка подписи)



## МЕНЮ на 22.06.2026г.

Неделя 1

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
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>9,50</b>	<b>14,36</b>	<b>45,18</b>	<b>347,27</b>	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>11,13</b>	<b>44,70</b>	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6//1
	Плов с мясом	150	11,10	12,45	27,60	261,00	239
	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>640</b>	<b>16,99</b>	<b>19,58</b>	<b>93,57</b>	<b>641,80</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	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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>440</b>	<b>17,51</b>	<b>23,76</b>	<b>35,07</b>	<b>422,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1847</b>	<b>53,59</b>	<b>67,58</b>	<b>231,80</b>	<b>1773,25</b>	