

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

И.о. заведующего

/ В.В. Домбровская /

(подпись)

(расшифровка подписи)



**МЕНЮ на 01.07.2026г.**

Неделя 2

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		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	133
	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
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с вареньем	180	0,36	0,09	13,41	55,80	46
<b>итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11,31</b>	<b>12,87</b>	<b>38,05</b>	<b>313,90</b>	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,00	18,09	75,60	39
<b>итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>19,36</b>	<b>18,06</b>	<b>63,44</b>	<b>523,52</b>	
<i>полдник</i>	Булочка творожная	80	9,55	4,16	41,36	241,60	89
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>12,52</b>	<b>6,77</b>	<b>53,78</b>	<b>326,20</b>	
<i>ужин</i>	Огурцы консервированные порционно	30	0,285	0,055	1,21	6,04	117
	Плов с мясом	130	9,60	10,80	23,90	226,20	239
	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
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>425</b>	<b>11,84</b>	<b>11,53</b>	<b>50,68</b>	<b>348,34</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>55,42</b>	<b>49,62</b>	<b>215,45</b>	<b>1557,55</b>	

Неделя 2

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	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	5,23	17,99	139,50	133
	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
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
<b>итого за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>12,90</b>	<b>15,33</b>	<b>47,20</b>	<b>379,47</b>	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,81	188
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	20,10	84,00	39
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>24,95</b>	<b>24,41</b>	<b>76,80</b>	<b>662,40</b>	
<i>полдник</i>	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>15,24</b>	<b>8,10</b>	<b>65,50</b>	<b>396,02</b>	
<i>ужин</i>	Огурцы консервированные порционно	50	0,475	0,09	2,01	10,07	117
	Плов с мясом	150	11,10	12,45	27,60	261,00	239
	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>итого за ужин</b>		<b>540</b>	<b>15,02</b>	<b>13,48</b>	<b>67,27</b>	<b>444,67</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2107</b>	<b>68,50</b>	<b>61,71</b>	<b>266,28</b>	<b>1928,15</b>	