

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о. заведующего

Утверждаю

/ В.В. Домбровская /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 01.09.2026г.

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	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
	Чай с вареньем	180	0,36	0,09	13,41	55,80	46
итого за завтрак		355	6,28	5,56	36,95	207,99	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,22	66,70	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Гуляш из отварного мяса	60	8,82	9,42	2,22	128,40	235
	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
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	18,09	75,60	39
итого за обед		580	21,44	17,03	79,38	589,52	
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		230	9,43	13,79	35,13	254,29	
ужин	Морковь в молочном соусе	40	0,76	0,80	2,96	22,00	214
	Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за ужин		330	13,56	16,75	41,74	371,46	
Итого за день:		1595	50,95	53,21	209,41	1489,96	

Неделя 1

День 2

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	Суп молочный рисовый	180	5,35	1,98	17,03	88,00	140
	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 вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
итого за завтрак		417	7,93	7,48	45,94	264,97	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,22	66,70	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,51	54,25	114
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	20,10	84,00	39
итого за обед		690	25,55	21,90	93,58	709,10	
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		250	10,01	14,43	35,93	266,09	
ужин	Морковь в молочном соусе	50	0,95	1,00	3,70	27,50	214
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за ужин		420	16,41	18,72	56,37	460,07	
Итого за день		1877	60,14	62,61	248,03	1766,93	