

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

И.о. заведующего

/ В.В.Домбровская /

(подпись)

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 05.08.2026г.

Неделя 1

День 3

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                 | Каша молочная гречневая               | 150     | 2,25                 | 3,20  | 10,95  | 131,50                        | 138         |
|                         | 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          |
|                         | Чай с молоком                         | 180     | 1,44                 | 1,17  | 10,35  | 57,60                         | 31          |
|                         | Сыр(порциями)                         | 13      | 3,02                 | 3,84  | 0,00   | 46,80                         | 110         |
| итого за завтрак        |                                       | 368     | 8,17                 | 12,03 | 30,65  | 314,75                        |             |
| 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                    | Кукуруза консервированная             | 30      | 1,30                 | 0,90  | 2,35   | 22,50                         | 115         |
|                         | Рассольник со сметаной                | 150     | 1,47                 | 3,68  | 11,46  | 84,98                         | 4           |
|                         | Биточки мясные                        | 50      | 7,03                 | 5,73  | 5,11   | 99,38                         | 199         |
|                         | Картофель, тушенный с луком и томатом | 120     | 4,00                 | 1,92  | 16,80  | 100,00                        | 201         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 50      | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                        | 84          |
| итого за обед           |                                       | 580     | 17,42                | 12,78 | 78,95  | 501,82                        |             |
| полдник                 | Ватрушка с творогом                   | 70      | 7,34                 | 7,63  | 23,18  | 201,11                        | 63          |
|                         | Какао с молоком                       | 180     | 2,97                 | 2,61  | 12,42  | 84,60                         | 43/1        |
| итого за полдник        |                                       | 250     | 10,31                | 10,24 | 35,60  | 285,71                        |             |
| ужин                    | Капуста тушеная                       | 130     | 2,76                 | 5,82  | 6,05   | 122,20                        | 184         |
|                         | Оладьи из печени                      | 60      | 9,80                 | 6,00  | 6,30   | 117,90                        | 191         |
|                         | 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         |
| итого за ужин           |                                       | 455     | 14,51                | 12,50 | 37,92  | 356,20                        |             |
| Итого за день:          |                                       | 1753    | 50,65                | 47,63 | 199,33 | 1525,18                       |             |

Неделя 1

День 3

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 гречневая               | 180     | 2,70                 | 3,84  | 13,14  | 157,80                        | 138         |
|                         | 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          |
|                         | Сыр(порциями)                         | 13      | 3,02                 | 3,84  | 0,00   | 46,80                         | 110         |
| итого за завтрак        |                                       | 430     | 9,50                 | 14,38 | 38,65  | 383,57                        |             |
| 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                    | Кукуруза консервированная             | 50      | 2,17                 | 1,50  | 3,92   | 37,50                         | 115         |
|                         | Рассольник со сметаной                | 180     | 1,76                 | 4,41  | 13,75  | 101,97                        | 4           |
|                         | Биточки мясные                        | 70      | 9,84                 | 8,02  | 7,16   | 139,13                        | 199         |
|                         | Картофель, тушенный с луком и томатом | 150     | 5,00                 | 2,40  | 21,00  | 125,00                        | 201         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 60      | 4,26                 | 0,66  | 27,84  | 137,40                        | 84          |
| итого за обед           |                                       | 710     | 23,11                | 16,99 | 95,93  | 630,40                        |             |
| полдник                 | Ватрушка с творогом                   | 100     | 10,48                | 10,98 | 33,10  | 287,30                        | 63          |
|                         | Какао с молоком и витаминами          | 200     | 3,90                 | 3,10  | 25,16  | 145,00                        | 44/1        |
| итого за полдник        |                                       | 300     | 14,38                | 14,08 | 58,26  | 432,30                        |             |
| ужин                    | Капуста тушеная                       | 130     | 2,76                 | 5,82  | 6,05   | 122,20                        | 184         |
|                         | Оладьи из печени                      | 80      | 13,17                | 8,13  | 8,38   | 157,26                        | 191         |
|                         | 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         |
| итого за ужин           |                                       | 550     | 19,37                | 14,89 | 52,09  | 453,06                        |             |
| Итого за день:          |                                       | 2090    | 66,60                | 60,43 | 261,15 | 1966,03                       |             |