

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о. заведующего

Утверждаю

/ В.В. Домбровская /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 16.09.2026г.

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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
итого за завтрак		395	10,25	12,79	30,95	330,95	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
итого за второй завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22	
обед	Салат из свёклы отварной 2	30	0,42	1,83	2,28	27,30	99
	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
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		580	16,54	13,71	78,88	506,62	
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
	Курица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,40	206
	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	14,43	13,70	31,80	342,70	
Итого за день:		1780	52,06	50,61	187,55	1512,20	

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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
итого за завтрак		457	11,58	15,14	38,95	399,77	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
итого за второй завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22	
обед	Салат из свёклы отварной 2	50	0,70	3,05	3,80	45,50	99
	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
	Кисель фруктовый	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		710	21,64	18,54	95,81	638,40	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за полдник		300	13,78	13,88	46,90	381,30	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Курица отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,20	206
	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	19,16	16,36	43,95	435,00	
Итого за день:		2117	66,69	64,10	235,94	1900,69	