МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о. заведующего _____ / В.В.Домбровская /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 03.11.2026г.

Неделя 2
День 2
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	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	0,065	33,05	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		**355**	**3,89**	**7,12**	**28,68**	**244,55**	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		**100**	**0,37**	**0,37**	**14,10**	**63,66**	
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,46	23,13	281
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Печень тушеная в сметане	60	6,86	9,45	1,51	118,20	192
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,070	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		**580**	**15,05**	**19,29**	**72,15**	**548,34**	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		**230**	**8,47**	**9,01**	**35,30**	**253,84**	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	150	3,11	5,30	13,92	141,47	265
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		**425**	**6,19**	**6,94**	**41,71**	**280,27**	
Итого за день:		**1690**	**33,97**	**42,73**	**191,93**	**1390,66**	

Неделя 2
День 2
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
итого за завтрак		**417**	**5,08**	**9,34**	**36,45**	**310,77**	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		**100**	**0,37**	**0,37**	**14,10**	**63,66**	
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	50	0,80	2,09	4,10	38,55	281
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Печень тушеная в сметане	80	9,14	12,60	2,01	157,60	192
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	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		**700**	**21,07**	**24,90**	**85,86**	**675,41**	
полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,69	73
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		**270**	**10,35**	**10,95**	**47,34**	**324,69**	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	150	3,11	5,30	13,92	141,47	265
	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		**490**	**7,95**	**7,44**	**53,78**	**341,07**	
Итого за день:		**1977**	**44,82**	**53,00**	**237,53**	**1715,60**	