

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о. заведующего

Утверждаю

/ В.В. Домбровская /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 05.10.2026г.

Неделя 2

День 1

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 вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144,00	134
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		355	8,59	12,03	41,33	307,45	
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 отварной моркови	30	0,35	2,15	2,80	32,05	286
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	2,53	3,90	8,26	87,00	20
	Котлета рыбная любительская	60	13,41	1,90	3,60	81,98	259
	Гороховое пюре	110	13,42	2,57	13,79	124,67	187
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
итого за обед		580	33,69	11,23	80,85	560,20	
полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		210	7,47	7,43	30,99	222,30	
ужин	Запеканка макаронная с мясом	100	12,11	10,39	13,06	194,44	203
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Чай с вареньем	180	0,36	0,09	13,41	55,80	46
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		405	14,98	11,19	49,70	360,74	
Итого за день:		1650	65,26	42,06	213,20	1496,91	

Неделя 2

День 1

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 вязкая рисовая молочная	180	4,98	6,71	23,47	172,80	134
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		397	10,13	14,72	49,90	372,37	
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 отварной моркови	50	0,58	3,58	4,66	53,42	286
	Свекольник с мясом и со сметаной	180	3,04	4,70	9,90	104,51	20
	Котлета рыбная любительская	60	13,41	1,90	3,60	81,98	259
	Гороховое пюре	130	15,86	3,03	16,29	147,30	187
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45
итого за обед		680	37,63	14,05	94,73	658,01	
полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
итого за полдник		250	9,55	9,88	46,85	316,50	
ужин	Запеканка макаронная с мясом	130	15,74	13,51	16,97	252,78	203
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		470	19,38	14,45	60,23	450,38	
Итого за день:		1897	77,22	53,28	262,04	1843,48	