МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

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

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 10.11.2026г.

Неделя 1
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	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	Яблоки , фаршированные изюмом (без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145
итого за второй завтрак		**100**	**0,57**	**0,40**	**14,94**	**68,29**	
обед	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Котлета рыбная любительская	60	13,41	1,90	3,60	81,98	259
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	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**	**25,32**	**8,83**	**75,47**	**510,72**	
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
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		**425**	**13,94**	**17,13**	**51,05**	**413,26**	
Итого за день:		**1690**	**55,54**	**45,71**	**213,53**	**1454,55**	

Неделя 1
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	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	Яблоки , фаршированные изюмом (без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145
итого за второй завтрак		**100**	**0,57**	**0,40**	**14,94**	**68,29**	
обед	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3
	Котлета рыбная любительская	70	15,65	2,20	4,20	95,64	259
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	3,51	19,47	122,73	252
	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**	**30,08**	**11,85**	**89,46**	**617,61**	
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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за ужин		**520**	**16,81**	**19,12**	**66,17**	**504,07**	
Итого за день		**1977**	**65,40**	**53,28**	**252,44**	**1721,03**	