МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю
И.о. заведующего _____ / В.В.Домбровская /
(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 12.10.2026г.

Неделя 1
День 4
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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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**	**9,09**	**12,03**	**40,59**	**307,45**	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		**100**	**0,70**	**1,40**	**12,90**	**67,14**	
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280
	Суп картофельный	150	1,41	1,70	9,98	60,75	23
	Тефтели мясные	60	7,69	8,13	6,20	129,00	243
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	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**	**17,39**	**15,66**	**77,09**	**530,15**	
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 из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	Чай с вареньем	150	0,30	0,08	11,18	46,50	46
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		**425**	**23,44**	**18,72**	**47,27**	**453,75**	
Итого за день:		**1670**	**58,09**	**55,23**	**208,83**	**1580,79**	

Неделя 1
День 4
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 манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	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	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за завтрак		**417**	**11,07**	**15,02**	**50,39**	**381,77**	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		**100**	**0,70**	**1,40**	**12,90**	**67,14**	
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280
	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,90	23
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Макароны отварные	150	5,25	3,75	24,60	166,50	186
	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		**710**	**21,35**	**20,15**	**94,45**	**658,35**	
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 из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	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		**510**	**27,09**	**21,84**	**56,04**	**532,02**	
Итого за день:		**1987**	**69,76**	**68,29**	**260,62**	**1955,78**	