МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

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

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 16.11.2026г.

Неделя 2

День 1

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 геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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**	**9,19**	**12,81**	**38,17**	**303,70**	
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							
	Макароны отварные с сыром	100	6,00	5,00	17,64	140,00	153
	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**	**8,87**	**5,80**	**54,28**	**306,30**	
Итого за день:		**1650**	**59,75**	**37,45**	**214,62**	**1438,72**	

Неделя 2

День 1

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 геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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 и витаминами	200	3,90	3,10	25,16	145,00	44//1
итого за завтрак		**417**	**11,80**	**16,16**	**58,84**	**428,27**	
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							
	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,75	252,00	153
	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		**520**	**14,44**	**9,94**	**75,01**	**449,60**	
Итого за день:		**1967**	**73,95**	**50,21**	**285,76**	**1898,60**	