МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

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

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 19.11.2026г.

Неделя 2
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 ячневая молочная жидкая	150	4,78	6,14	17,21	142,25	169
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,07	33,05	88
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		**355**	**9,21**	**12,57**	**38,98**	**305,70**	
второй завтрак	Яблоки фаршированные изюмом(без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
итого за второй завтрак		**100**	**0,57**	**0,40**	**14,94**	**68,29**	
обед	Икра морковная	30	0,42	1,14	1,95	19,80	123
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Суфле из птицы	50	5,36	8,00	2,44	178,79	209
	Каша пшенная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		**570**	**18,01**	**19,89**	**72,94**	**622,11**	
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	Сырники	150	25,75	20,20	19,59	409,50	155
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		**445**	**27,07**	**26,44**	**45,50**	**573,55**	
Итого за день:		**1680**	**62,33**	**66,73**	**203,34**	**1791,95**	

Неделя 2
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 ячневая молочная жидкая	180	5,74	7,37	20,66	170,70	169
	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**	**11,22**	**15,67**	**48,47**	**379,67**	
второй завтрак	Яблоки фаршированные изюмом(без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
итого за второй завтрак		**100**	**0,57**	**0,40**	**14,94**	**68,29**	
обед	Икра морковная	50	0,70	1,90	3,25	33,00	123
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Суфле из птицы	70	7,50	11,20	3,42	250,30	209
	Каша пшенная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		**690**	**22,84**	**25,50**	**86,07**	**776,87**	
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	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		**530**	**30,73**	**30,34**	**52,84**	**658,62**	
Итого за день:		**1987**	**74,91**	**81,79**	**249,16**	**2199,95**	