МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

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

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 30.10.2026г.

Неделя 1
День 5
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 пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		**355**	**6,31**	**7,57**	**35,53**	**232,15**	
второй завтрак	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
обед	Кукуруза консервированная	30	1,30	0,90	2,35	22,50	115
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	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		**580**	**22,71**	**19,78**	**86,59**	**630,89**	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		**230**	**8,47**	**9,01**	**35,30**	**253,84**	
ужин	Рагу из овощей	130	1,62	2,90	7,40	62,50	240
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		**405**	**4,70**	**4,54**	**35,19**	**201,30**	
Итого за день:		**1670**	**42,58**	**41,29**	**202,11**	**1363,77**	

Неделя 1
День 5
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 пшеничная молочная жидкая	180	5,61	4,38	21,37	143,02	136
	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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
итого за завтрак		**417**	**7,99**	**9,88**	**44,68**	**295,99**	
второй завтрак	Какао с молоком и витаминами	100	1,95	1,55	12,58	90,63	44//1
итого за второй завтрак		**100**	**1,95**	**1,55**	**12,58**	**90,63**	
обед	Кукуруза консервированная	50	2,17	1,50	3,92	37,50	115
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,00	207
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	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**	**27,53**	**23,81**	**102,60**	**753,36**	
полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,69	73
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		**270**	**10,35**	**10,95**	**47,34**	**324,69**	
ужин	Рагу из овощей	150	1,90	3,40	8,50	72,20	240
	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		**490**	**6,74**	**5,54**	**48,36**	**271,80**	
Итого за день:		**1967**	**54,56**	**51,73**	**255,56**	**1736,47**	