

МЕНЮ
МКДОУ Д/с № 5 «Орешек»
на 18.05.2026 г.



Утверждаю
 Заведующий МКДОУ №5
 Коркмазова М.А.
 Приказ № 23-од от 27.02.2026г.

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe
1 день																	
Завтрак	121	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,3	92,5	122,45	0,02	0,04	5,65	0,00	252,00	32,80	12,00	29,60	0,57
	306	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	104,00	0,03	0,18	0,00	0,88	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80
	487	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,4	22,50	0,00	0,01	0,00	0,07	1,50	1,20	0,00	1,50	0,01
	106	Сыр порциями	11,0	2,9	2,9	0,0	37,7	31,68	0,00	0,04	0,08	0,11	9,68	96,80	3,85	55,00	0,11
	114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	27,87	6,00	4,20	19,50	0,33
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>366</i>	<i>12,1</i>	<i>19,0</i>	<i>27,9</i>	<i>330,6</i>	<i>280,63</i>	<i>0,08</i>	<i>0,28</i>	<i>5,73</i>	<i>1,06</i>	<i>371,05</i>	<i>170,8</i>	<i>30,85</i>	<i>190,4</i>	<i>2,815</i>
2ой завтрак	537	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69,0	0,00	0,02	0,02	3,00	0,00	180,00	10,50	6,00	10,50	2,10
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>150</i>	<i>0,8</i>	<i>0,2</i>	<i>15,2</i>	<i>69,0</i>	<i>0,00</i>	<i>0,02</i>	<i>0,02</i>	<i>3,00</i>	<i>0,00</i>	<i>180,00</i>	<i>10,50</i>	<i>6,00</i>	<i>10,50</i>	<i>2,10</i>
Обед	2	Кукуруза консервированная	60,0	3,0	0,1	5,0	33,0	0,00	0,20	0,11	66,00	0,00	57,50	15,60	8,00	18,5	0,42
	162	Суп лапша домашняя	200	2,0	4,5	11,1	88,8	26,00	0,03	0,02	0,40	0,00	57,00	16,00	6,80	28,40	0,41
	412	Рагу из птицы	200	19,3	18,2	26,3	347,2	498,70	0,21	0,27	23,58	0,00	857,59	46,54	56,20	289,05	3,24
	526	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	12,2	44,9	1,80	0,00	0,00	3,60	0,00	100,08	5,76	3,24	3,96	0,79
	115	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	74,48	12,92	20,90	75,62	1,22
	114	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	13,93	3,00	2,10	9,75	0,17
		<i>Итого за обед</i>	<i>693</i>	<i>28,1</i>	<i>23,5</i>	<i>74,7</i>	<i>615,3</i>	<i>526,5</i>	<i>0,54</i>	<i>0,43</i>	<i>93,58</i>	<i>0,00</i>	<i>1160,58</i>	<i>99,82</i>	<i>97,24</i>	<i>425,28</i>	<i>6,25</i>

Полдник	71	Каша пшенная молочная	200	6,0	7,1	28,4	213,0	41,60	0,17	0,15	0,55	0,13	216,00	126,67	49,33	186,67	1,32
	514	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,9	2,4	14,3	71,1	10,77	0,03	0,11	0,47	0,00	149,04	89,91	25,11	86,67	0,86
	535	Пирожки печенные из сдобного теста	60	6,0	3,9	49,4	257,0	19,10	0,05	0,02	0,02	0,00	50,50	12,00	6,50	41,00	0,56
		<i>Итого за полдник</i>	440	14,9	13,4	92,1	541,1	71,47	0,25	0,28	1,04	0,13	415,54	228,58	80,94	314,34	2,74
		<i>Итого за день</i>	1649	55,9	56,1	209,9	1556,0	878,61	0,88	1,01	103,35	1,19	2 127,17	509,7	215,03	940,52	13,91

Шеф повар  Накохова Л.Д.