

МЕНЮ
МКДОУ Д/с № 5 «Орешек»
на 20.05.2026 г.



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

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
3 день																	
Завтрак	170	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,8	5,2	16,5	131,8	24,00	0,09	0,20	0,73	0,03	220,56	151,80	45,00	151,80	1,07
	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
	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>435</i>	<i>7,3</i>	<i>9,5</i>	<i>37,8</i>	<i>266,5</i>	<i>46,50</i>	<i>0,12</i>	<i>0,22</i>	<i>0,73</i>	<i>0,10</i>	<i>273,93</i>	<i>171,00</i>	<i>55,20</i>	<i>180,80</i>	<i>2,21</i>
2ой завтрак	118	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	20,00	0,04	0,05	10,00	0,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>1,5</i>	<i>0,5</i>	<i>21,0</i>	<i>96,0</i>	<i>20,00</i>	<i>0,04</i>	<i>0,05</i>	<i>10,00</i>	<i>0,00</i>	<i>348,00</i>	<i>8,00</i>	<i>42,00</i>	<i>28,00</i>	<i>0,60</i>
Обед	5К	Борщ из белокачанной капусты с картофелем	210	3,8	4,8	23,7	134,0	146,00	0,04	0,06	8,60	0,00	324,00	46,00	24,00	160,00	1,00
	375	Плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	352,0	261,33	0,08	0,12	0,79	0,11	269,33	20,00	44,00	194,67	1,40
	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	20,4	83,9	13,50	0,00	0,00	0,02	0,00	0,18	45,00	1,89	3,87	0,08
	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>643</i>	<i>23,3</i>	<i>21,8</i>	<i>104,0</i>	<i>687,5</i>	<i>420,83</i>	<i>0,22</i>	<i>0,21</i>	<i>9,41</i>	<i>0,11</i>	<i>681,92</i>	<i>126,92</i>	<i>92,89</i>	<i>443,91</i>	<i>3,87</i>
Полдник	326	Сырники из творога	130	20,5	17,3	26,2	358,0	10,00	0,08	0,25	0,30	0,00	141,00	132,00	30,00	198,00	0,60
	490	Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	18,7	98,4	14,10	0,02	0,11	0,30	0,00	109,50	92,10	10,20	65,70	0,06
	535	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100,0	44,00	0,06	0,26	1,80	0,00	272,00	242,00	30,00	188,00	0,20
		<i>Итого за полдник</i>	<i>360</i>	<i>28,5</i>	<i>24,9</i>	<i>52,9</i>	<i>556,4</i>	<i>68,10</i>	<i>0,16</i>	<i>0,62</i>	<i>2,40</i>	<i>0,00</i>	<i>522,50</i>	<i>466,10</i>	<i>70,20</i>	<i>451,70</i>	<i>0,86</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1538</i>	<i>60,6</i>	<i>56,7</i>	<i>215,7</i>	<i>1 606,4</i>	<i>555,43</i>	<i>0,54</i>	<i>1,10</i>	<i>22,54</i>	<i>0,21</i>	<i>1 826,35</i>	<i>772,02</i>	<i>260,29</i>	<i>1 104,41</i>	<i>7,53</i>

Шеф повар  Нахохова Л.Д.