

МЕНЮ
МКДОУ Д/с № 5 «Орешек»
на 21.05.2026 г.



Утверждаю
 Заведующий МКДОУ №5
 Коржмазова 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	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
4 день																	
Завтрак	75 Конь	Каша молочная манная	200	6,2	7,5	31,5	219,3	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	56,00	24,00	10,00	36,00	0,40
	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
	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>415</i>	<i>11,4</i>	<i>14,2</i>	<i>60,6</i>	<i>398,3</i>	<i>33,27</i>	<i>0,12</i>	<i>0,15</i>	<i>0,47</i>	<i>0,07</i>	<i>234,41</i>	<i>121,11</i>	<i>39,31</i>	<i>143,67</i>	<i>1,60</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	57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,1	5,1	78,6	0,00	0,01	0,07	3,12	1,62	176,68	21,00	11,81	22,80	0,76
	80М	Рассольник ленинградский	210	3,8	7,2	22,8	144,0	104,00	0,06	0,05	5,54	0,00	335,00	21,00	19,8	51,4	0,71
	2,2	Сардельки мясные припущенные	70	13,9	10,9	2,5	160,0	0,00	0,10	0,09	1,80	0,00	176,80	15,00	19,90	146,20	0,90
	434	Картофельное пюре	130	2,1	4,2	11,8	107,9	7,80	0,13	0,09	4,81	0,00	592,80	35,10	26,00	72,80	0,91
	463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	38,40	0,01	0,00	0,80	0,01	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16
	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>733</i>	<i>24,8</i>	<i>30,3</i>	<i>76,7</i>	<i>658,3</i>	<i>152,00</i>	<i>0,41</i>	<i>0,34</i>	<i>19,67</i>	<i>1,63</i>	<i>1512,37</i>	<i>116,54</i>	<i>107,35</i>	<i>389,73</i>	<i>5,62</i>
Полдник	85	Винегрет овощной	60	1,3	10,8	7,9	130,0	79,53	0,01	0,01	2,47	0,00	139,64	13,09	10,58	22,91	0,44
	307	Омлет натуральный	90	7,7	8,5	2,1	115,2	270,00	0,06	0,36	0,18	0,00	147,60	72,90	12,60	175,50	2,07
	589	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187,0	11,40	0,07	0,05	0,00	0,00	68,40	18,60	7,80	53,40	0,78
	534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	44,00	0,08	0,30	2,60	0,10	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20
	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 полдник</i>	<i>425</i>	<i>21,0</i>	<i>27,2</i>	<i>62,3</i>	<i>573,5</i>	<i>404,93</i>	<i>0,24</i>	<i>0,72</i>	<i>5,25</i>	<i>0,10</i>	<i>661,57</i>	<i>347,59</i>	<i>61,08</i>	<i>441,56</i>	<i>3,65</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1708</i>	<i>56,4</i>	<i>68,9</i>	<i>198,8</i>	<i>1605,5</i>	<i>672,97</i>	<i>0,75</i>	<i>1,28</i>	<i>31,00</i>	<i>1,79</i>	<i>2653,17</i>	<i>595,70</i>	<i>212,61</i>	<i>984,90</i>	<i>13,36</i>

Шеф повар  Накохова Л.Д.