

МЕНЮ
МКДОУ Д/с № 5 «Орешек»
на 22.05.2026 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	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
5 день																	
Завтрак	69 Конь	Каша молочная овсяная из геркулеса	200	6,1	8,3	28,4	217,2	0,00	0,14	0,04	0,00	0,00	142,00	38,00	58,00	140,00	1,60
	121 Конь	Какао с молоком	180	4,6	3,6	12,6	100,4	15,57	0,01	0,15	0,61	0,00	198,00	128,70	30,60	117,00	0,90
	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>426</i>	<i>15,9</i>	<i>19,1</i>	<i>55,8</i>	<i>463,2</i>	<i>69,75</i>	<i>0,18</i>	<i>0,25</i>	<i>0,69</i>	<i>0,18</i>	<i>379,05</i>	<i>270,70</i>	<i>96,65</i>	<i>333,00</i>	<i>2,95</i>
2ой завтрак	118	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	10,00	0,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		<i>Итого за 2 завтрак</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47,0</i>	<i>5,00</i>	<i>0,03</i>	<i>0,02</i>	<i>10,00</i>	<i>0,00</i>	<i>278,00</i>	<i>16,00</i>	<i>9,00</i>	<i>11,00</i>	<i>2,20</i>
Обед	151	Суп картофельный с клецками	220,0	3,8	4,4	26,4	157,8	101,40	0,05	0,04	3,68	0,05	222,20	10,40	12,80	36,00	0,54
	395	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом	100	10,1	16,8	18,3	247,7	49,78	0,05	0,06	1,68	0,07	210,60	15,89	18,48	106,95	1,53
	428	Капуста свежая тушеная	130	4,8	2,7	5,1	82,0	67,60	0,04	0,04	22,10	0,00	436,80	75,40	26,00	52,00	1,04
	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>683</i>	<i>22,8</i>	<i>24,5</i>	<i>90,3</i>	<i>672,8</i>	<i>232,28</i>	<i>0,24</i>	<i>0,17</i>	<i>27,48</i>	<i>0,12</i>	<i>958,19</i>	<i>162,61</i>	<i>82,17</i>	<i>284,19</i>	<i>4,58</i>
Полдник	351	Биточки рыбные	80	11,1	1,7	7,7	90,4	31,20	0,16	0,16	0,00	0,00	308,80	9,60	49,60	41,60	1,60
	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
	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
	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>500</i>	<i>17,6</i>	<i>9,3</i>	<i>69,4</i>	<i>446,6</i>	<i>77,40</i>	<i>0,36</i>	<i>0,26</i>	<i>5,61</i>	<i>0,01</i>	<i>1 014,08</i>	<i>67,41</i>	<i>91,35</i>	<i>161,85</i>	<i>4,00</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1709</i>	<i>56,7</i>	<i>53,3</i>	<i>225,2</i>	<i>1 629,6</i>	<i>384,43</i>	<i>0,80</i>	<i>0,71</i>	<i>43,78</i>	<i>0,31</i>	<i>2 629,33</i>	<i>516,72</i>	<i>279,17</i>	<i>790,04</i>	<i>13,72</i>

Шеф повар  Накохова Л.Д.

