

МЕНЮ
МКДОУ Д/с № 5 «Орешек»
на 25.05.2026 г.



Утверждаю
 Заведующий МКДОУ №5
 Коркмазова 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
6 день																	
Завтрак	121	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,3	95,2	122,45	0,02	0,04	5,65	0,00	252,00	32,80	12,00	29,60	0,57
	307	Омлет натуральный	130	11,1	12,3	3,0	166,4	390,00	0,09	0,52	0,26	0,00	213,20	105,30	18,20	253,50	2,99
	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>445</i>	<i>15,2</i>	<i>23,8</i>	<i>30,6</i>	<i>396,3</i>	<i>534,95</i>	<i>0,14</i>	<i>0,58</i>	<i>5,91</i>	<i>0,07</i>	<i>518,57</i>	<i>157,30</i>	<i>40,40</i>	<i>312,10</i>	<i>4,70</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	80М	Суп картофельный с рисом	200	2,3	6,1	17,7	147,2	146,00	0,10	0,08	9,60	0,00	562,00	28,48	33,00	173,00	1,06
	417	Котлета припущенная из птицы	80	12,0	8,6	7,4	150,9	5,02	0,06	0,07	0,50	0,00	183,46	23,46	51,20	115,20	1,06
	№9 1987	Свекла тушеная	130	2,7	2,8	16,0	112,4	2,60	0,03	0,05	1,56	0,00	330,20	48,10	27,30	75,40	1,56
	9/10 т.н.	Кисель из сухофруктов	180	0,9	0,1	25,7	103,5	2,34	0,09	0,18	0,90	0,00	238,50	146,70	35,10	135,90	0,90
	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>21,5</i>	<i>18,2</i>	<i>86,9</i>	<i>615,4</i>	<i>155,96</i>	<i>0,36</i>	<i>0,41</i>	<i>12,56</i>	<i>0,00</i>	<i>1388,64</i>	<i>259,66</i>	<i>167,50</i>	<i>575,12</i>	<i>5,80</i>
Полдник	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

	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
	184	Плюшка новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159,0	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	70,20	54,72	9,00	49,20	0,84
		<i>Итого за полдник</i>	<i>440</i>	<i>12,1</i>	<i>10,7</i>	<i>58,7</i>	<i>361,9</i>	<i>34,77</i>	<i>0,20</i>	<i>0,33</i>	<i>1,20</i>	<i>0,03</i>	<i>439,80</i>	<i>296,43</i>	<i>79,11</i>	<i>287,67</i>	<i>2,77</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1628</i>	<i>49,2</i>	<i>53,11</i>	<i>186,0</i>	<i>1420,6</i>	<i>730,69</i>	<i>0,73</i>	<i>1,35</i>	<i>29,67</i>	<i>0,10</i>	<i>2625,01</i>	<i>729,39</i>	<i>296,01</i>	<i>1185,89</i>	<i>15,47</i>

Шеф повар  Накохова Л.Д.