

МЕНЮ
МКДОУ Д/с № 5 «Орешек»
на 26.05.2026 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
7 день																	
Завтрак	70	Каша пшеничная молочная	200	6,4	8,3	36,5	218,4	0,00	0,16	0,06	0,00	0,00	174,00	44,00	48,00	198,00	3,40
	121	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>433</i>	<i>16,2</i>	<i>19,1</i>	<i>63,9</i>	<i>464,4</i>	<i>69,75</i>	<i>0,20</i>	<i>0,27</i>	<i>0,69</i>	<i>0,18</i>	<i>411,05</i>	<i>276,70</i>	<i>86,65</i>	<i>391,00</i>	<i>4,75</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	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	18,50	0,42
	136	Свекольник	200,0	3,2	5,6	22,0	127,6	59,80	0,05	0,04	5,84	0,00	340,00	27,40	21,00	47,80	1,02
	386	Биточки мясные	70	13,9	12,3	10,0	200,2	15,49	0,05	0,11	0,08	0,00	206,27	28,00	18,67	1,29	1,81
	243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	6,7	32,2	219,3	16,64	0,18	0,10	0,00	0,08	189,80	13,00	104,00	156,87	3,50
	453	Соус сметанный с томатом	30	1,0	6,4	1,9	69,1	10,44	0,01	0,04	0,16	0,03	39,30	33,00	3,90	26,10	0,06
	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>723</i>	<i>32,6</i>	<i>31,6</i>	<i>111,7</i>	<i>834,4</i>	<i>115,87</i>	<i>0,59</i>	<i>0,43</i>	<i>72,10</i>	<i>0,11</i>	<i>921,46</i>	<i>177,92</i>	<i>180,46</i>	<i>339,80</i>	<i>80,28</i>

Полдник	303	Суфле рыбное	80	11,2	4,8	2,4	89,6	52,80	0,06	0,05	0,40	0,20	378,67	51,20	20,80	167,20	0,65
	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
	609	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	3,30	0,02	0,02	0,00	0,00	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63
	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>	485	17,3	13,2	52,6	406,2	102,30	0,24	0,16	6,01	0,21	1 085,00	112,76	64,50	291,95	3,32
		<i>Итого за день</i>	1734	67,6	64,4	249,1	1801,0	307,92	1,06	0,92	88,80	0,50	2765,52	575,38	373,61	1 050,75	16,94

Шеф повар  Накохова Л.Д.