

**МЕНЮ**  
**МКДОУ Д/с № 5 «Орешек»**  
**на 28.05.2026 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
9 день																	
Завтрак	69	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
	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>11,3</i>	<i>15,0</i>	<i>57,5</i>	<i>396,2</i>	<i>33,27</i>	<i>0,20</i>	<i>0,17</i>	<i>0,47</i>	<i>0,07</i>	<i>320,41</i>	<i>135,11</i>	<i>87,31</i>	<i>247,67</i>	<i>2,80</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	39	Суп крестьянский с пшеном	200,0	2,4	3,0	13,2	92,1	146,24	0,13	0,08	4,80	0,00	572,88	30,16	36,64	182,64	1,22
	393	Тефтели из говядины с соусом	100	10,7	11,9	15,2	216,6	44,88	0,06	0,07	1,85	0,04	241,60	17,76	18,60	119,20	1,76
	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>663</i>	<i>22,0</i>	<i>18,2</i>	<i>74,0</i>	<i>576,0</i>	<i>272,22</i>	<i>0,33</i>	<i>0,22</i>	<i>28,77</i>	<i>0,04</i>	<i>1 339,87</i>	<i>184,24</i>	<i>106,13</i>	<i>443,08</i>	<i>5,49</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
	306	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	104,00	0,03	0,18	0,00	0,88	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
	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

	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>345</i>	<i>10,0</i>	<i>18,4</i>	<i>44,4</i>	<i>380,2</i>	<i>186,83</i>	<i>0,08</i>	<i>0,21</i>	<i>2,47</i>	<i>0,88</i>	<i>266,57</i>	<i>58,79</i>	<i>29,48</i>	<i>144,46</i>	<i>3,03</i>
		<b><i>Итого за день</i></b>	<b><i>1553</i></b>	<b><i>47,6</i></b>	<b><i>52,0</i></b>	<b><i>209,9</i></b>	<b><i>1510,3</i></b>	<b><i>520,42</i></b>	<b><i>0,69</i></b>	<b><i>0,69</i></b>	<b><i>41,70</i></b>	<b><i>0,99</i></b>	<b><i>2310,25</i></b>	<b><i>396,04</i></b>	<b><i>266,72</i></b>	<b><i>889,61</i></b>	<b><i>12,07</i></b>

Шеф повар  Накохова Л.Д.

