

**МЕНЮ**  
**МКДОУ Д/с № 5 «Орешек»**  
**на 29.05.2026 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
<b>10 день</b>																	
<b>Завтрак</b>	71	Каша пшенная молочная	200	6,0	7,1	28,4	213,0	41,60	0,17	0,15	0,55	0,13	216,00	126,67	49,33	186,67	1,32
	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
	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>446</i>	<i>11,4</i>	<i>14,3</i>	<i>49,7</i>	<i>385,4</i>	<i>95,78</i>	<i>0,20</i>	<i>0,21</i>	<i>0,63</i>	<i>0,31</i>	<i>279,05</i>	<i>242,67</i>	<i>63,38</i>	<i>270,67</i>	<i>2,57</i>
<b>2ой завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	5К	Борщ из белокочанной капусты с картофелем	210	3,8	4,8	23,7	134,0	146,00	0,04	0,06	8,60	0,00	324,00	46,00	24,00	160,00	1,00
	415	Фрикадельки из кур	80	12,2	10,6	6,5	170,3	8,13	0,15	0,10	1,07	0,00	230,40	41,60	64,00	151,47	1,07
	297	Макароны отварные	130	4,8	3,1	22,9	145,6	0,00	0,52	0,01	0,00	0,00	32,50	9,10	7,80	31,20	0,78
	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>683</i>	<i>25,2</i>	<i>22,0</i>	<i>88,0</i>	<i>633,9</i>	<i>194,33</i>	<i>0,82</i>	<i>0,20</i>	<i>14,07</i>	<i>0,01</i>	<i>817,99</i>	<i>121,14</i>	<i>125,64</i>	<i>439,20</i>	<i>5,19</i>
<b>Полдник</b>		Оладьи из творога	130	13,6	16,5	22,8	297,7	1,80	0,00	0,00	3,60	0,00	100,08	5,76	3,24	3,96	0,79
	490	Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	18,7	98,4	14,10	0,02	0,11	0,30	0,00	109,50	92,10	10,20	65,70	0,06

	535	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100,0	44,00	0,06	0,26	1,80	0,00	272,00	242,00	30,00	188,00	0,20
		<i>Итого за полдник</i>	<i>360</i>	<i>21,6</i>	<i>24,1</i>	<i>49,5</i>	<i>496,1</i>	<i>59,90</i>	<i>0,08</i>	<i>0,37</i>	<i>5,70</i>	<i>0,00</i>	<i>481,58</i>	<i>339,86</i>	<i>43,44</i>	<i>257,66</i>	<i>1,05</i>
		<i>Итого за день</i>	<i>1639</i>	<i>59,0</i>	<i>60,6</i>	<i>202,4</i>	<i>1584,4</i>	<i>350,01</i>	<i>1,12</i>	<i>0,80</i>	<i>23,40</i>	<i>0,32</i>	<i>1758,62</i>	<i>714,17</i>	<i>238,46</i>	<i>978,03</i>	<i>10,91</i>

Шеф повар  Накохова Л.Д.