

МБДОУ "Летский сад "Алёнушка" п.Огвекинога"



Утверждаю

Заведующий _____

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 18.01.2023г.

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры	
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	110	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31	
итого за завтрак		375	11,88	16,43	29,24	363,37		
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159	
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00		
обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,90	31,77	106	
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4	
	Котлета из говядины	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199/1	
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33,00	47	
	итого за обед		520	16,76	15,11	61,85	462,05	
	полдник	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1	
итого за полдник		250	10,91	18,23	66,22	366,67		
ужин	Канюта тушеная	120	2,53	5,37	5,58	112,80	184	
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07	5,23	98,28	191	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
итого за ужин		445	13,41	11,23	41,02	350,08		
Итого за день:		1690	53,76	61,79	260,32	1711,17		

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры	
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88	
	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	110	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
итого за завтрак		450	14,21	19,28	37,81	443,18		
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159	
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00		
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,85	52,96	106	
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4	
	Котлета из говядины	70	12,32	8,61	10,50	170,10	199/1	
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,60	47	
	итого за обед		650	22,26	20,35	78,61	600,53	
	полдник	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1	
итого за полдник		280	11,38	18,66	68,29	380,77		
ужин	Канюта тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184	
	Оладьи из печени	70	11,52	7,11	7,33	137,60	191	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
итого за ужин		520	17,70	13,86	50,12	429,60		
Итого за день:		2000	66,35	72,95	296,83	2023,08		