

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 20.02.2023г.

Неделя 2

День 1

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 | | |
| <i>завтрак</i> | Суп молочный рисовый | 150 | 4,46 | 1,65 | 14,19 | 73,34 | 140 |
| | 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 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 283 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,50 | 2,18 | 10,35 | 70,50 | 43/1 |
| итого за завтрак | | 367 | 13,53 | 13,72 | 34,21 | 298,91 | |
| <i>второй завтрак</i> | 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 | |
| <i>обед</i> | Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 0,26 | 1,56 | 0,79 | 17,94 | 130 |
| | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 150 | 2,21 | 3,60 | 5,15 | 70,87 | 17 |
| | Котлета мясная | 50 | 8,80 | 6,15 | 7,50 | 121,50 | 199 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 3,74 | 6,43 | 99,10 | 188 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 84 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 20,22 | 80,58 | 37 | |
| итого за обед | | 530 | 16,03 | 15,38 | 54,01 | 458,69 | |
| <i>полдник</i> | Сдоба | 100 | 6,50 | 6,50 | 56,20 | 295,28 | 73 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,20 | 0,98 | 8,63 | 48,00 | 31 |
| итого за полдник | | 250 | 7,70 | 7,48 | 64,83 | 343,28 | |
| <i>ужин</i> | Макаронны отварные с сыром | 130 | 7,80 | 6,50 | 22,95 | 182,00 | 153 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,10 | 8,38 | 34,20 | 41 |
| | Фрукты | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 124 |
| | итого за ужин | | 405 | 8,36 | 6,98 | 40,64 | 258,00 |
| Итого за день: | | 1652 | 46,42 | 44,35 | 255,68 | 1527,88 | |

Неделя 2

День 1

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 | | |
| <i>завтрак</i> | Суп молочный рисовый | 180 | 5,35 | 1,98 | 17,03 | 88,00 | 140 |
| | 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 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 283 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,60 | 43/1 |
| итого за завтрак | | 438 | 15,61 | 15,32 | 43,77 | 357,18 | |
| <i>второй завтрак</i> | 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 | |
| <i>обед</i> | Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 0,43 | 2,60 | 1,31 | 29,90 | 130 |
| | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 180 | 2,66 | 4,32 | 6,18 | 85,03 | 17 |
| | Котлета мясная | 70 | 12,32 | 8,61 | 10,50 | 170,10 | 199 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,82 | 4,06 | 6,97 | 107,30 | 188 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 24,26 | 96,70 | 37 |
| | итого за обед | | 650 | 21,10 | 20,03 | 67,78 | 580,63 |
| <i>полдник</i> | Сдоба | 100 | 6,50 | 6,50 | 56,20 | 295,28 | 73 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,60 | 31 |
| итого за полдник | | 280 | 7,94 | 7,67 | 66,55 | 352,88 | |
| <i>ужин</i> | Макаронны отварные с сыром | 150 | 9,00 | 7,50 | 26,47 | 210,00 | 153 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 41 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 124 |
| | итого за ужин | | 450 | 9,60 | 8,00 | 45,57 | 292,00 |
| Итого за день: | | 1918 | 55,06 | 51,82 | 285,68 | 1751,69 | |