

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 13.03.2023г.

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		
завтрак	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	
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 соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	11,13	11,97	27,71	274,26	11
	Котлета мясная	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199
ужин	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	24,95	23,75	76,57	662,08
полдник	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	
ужин	Макароны 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	55,34	52,72	278,24	1731,27	

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		
завтрак	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	
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 соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	13,35	14,36	33,24	329,11	11
	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	31,80	30,07	94,84	824,71	
полдник	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	
ужин	Макароны 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	65,75	61,86	312,73	1995,77	