МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

# МЕНЮ на 15.03.2023г.

**Неделя 2**
**День 3**
***Возрастная категория: с 1 до 3 лет***

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| *завтрак* | Каша вязкая перловая молочная | 150 | 4,16 | 5,60 | 19,56 | 144,00 | 135 |
| | 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 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,20 | 0,98 | 8,63 | 48,00 | 31 |
| **итого за завтрак** | | **367** | **11,93** | **16,47** | **37,85** | **347,07** | |
| *второй завтрак* | Яблоки печеные | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | 284 |
| **итого за второй завтрак** | | **100** | **0,40** | **0,26** | **20,00** | **84,00** | |
| *обед* | Салат из отварной свеклы | 30 | 0,43 | 1,52 | 0,15 | 22,62 | 275 |
| | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,83 | 2,67 | 8,49 | 70,88 | 14 |
| | | | | | | | |
| | Печень по строгановски | 50 | 7,64 | 2,89 | 1,78 | 60,76 | 200 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,30 | 30,20 | 222,20 | 185 |
| | 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** | **18,45** | **12,79** | **62,57** | **478,16** | |
| *полдник* | Пирожок со сладкой начинкой | 100 | 4,95 | 3,10 | 41,63 | 222,88 | 62 |
| | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 150 | 2,50 | 2,18 | 10,35 | 70,50 | 43//1 |
| | | | | | | | |
| **итого за полдник** | | **250** | **7,45** | **5,28** | **51,98** | **293,38** | |
| *ужин* | Запеканка рисовая с мясом | 110 | 8,30 | 8,60 | 22,19 | 193,70 | 205 |
| | | | | | | | |
| | Томатный соус | 30 | 0,25 | 0,02 | 1,88 | 8,55 | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,80 | 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** | | **405** | **10,50** | **9,30** | **49,64** | **318,35** | |
| **Итого за день:** | | **1642** | **48,73** | **44,09** | **222,03** | **1520,96** | |

**Неделя 2**
**День 3**
***Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| *завтрак* | Каша вязкая перловая молочная | 180 | 4,99 | 6,71 | 23,47 | 172,80 | 135 |
| | 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 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,60 | 31 |
| **итого за завтрак** | | **438** | **13,72** | **18,61** | **48,14** | **414,98** | |
| *второй завтрак* | Яблоки печеные | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | 284 |
| **итого за второй завтрак** | | **100** | **0,40** | **0,26** | **20,00** | **84,00** | |
| *обед* | Салат из отварной свеклы | 50 | 0,72 | 2,54 | 0,25 | 37,70 | 275 |
| | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 180 | 2,20 | 3,20 | 10,19 | 85,05 | 14 |
| | | | | | | | |
| | Печень по строгановски | 70 | 10,70 | 4,05 | 2,49 | 85,06 | 200 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,27 | 35,69 | 262,60 | 185 |
| | 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** | **24,05** | **16,59** | **76,81** | **601,61** | |
| *полдник* | Пирожок со сладкой начинкой | 100 | 4,95 | 3,10 | 41,63 | 222,88 | 62 |
| | | | | | | | |
| | Какао с молоком | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,60 | 43//1 |
| | | | | | | | |
| **итого за полдник** | | **280** | **7,92** | **5,71** | **54,05** | **307,48** | |
| *ужин* | Запеканка рисовая с мясом | 130 | 9,78 | 10,17 | 26,22 | 228,90 | 205 |
| | | | | | | | |
| | Томатный соус | 50 | 0,41 | 0,04 | 3,13 | 14,25 | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 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** | | **490** | **12,90** | **11,04** | **61,45** | **390,05** | |
| **Итого за день:** | | **1958** | **58,99** | **52,21** | **260,45** | **1798,12** | |