

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 24.03.2023г.

Неделя 1

День 5

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 геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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 сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,48</b>	<b>16,35</b>	<b>33,04</b>	<b>323,82</b>	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,00</b>	<b>84,00</b>	
обед	Винегрет овощной	30	0,37	3,04	2,49	38,78	91
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша ячневая рассыпчатая	110	3,52	3,63	22,88	138,27	258
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>14,05</b>	<b>16,69</b>	<b>72,21</b>	<b>475,11</b>	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,02</b>	<b>12,97</b>	<b>47,33</b>	<b>345,17</b>	
ужин	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>24,83</b>	<b>14,95</b>	<b>38,07</b>	<b>399,95</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1662</b>	<b>59,78</b>	<b>61,22</b>	<b>210,65</b>	<b>1628,05</b>	

Неделя 1

День 5

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 геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13,19</b>	<b>18,49</b>	<b>42,37</b>	<b>387,08</b>	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,00</b>	<b>84,00</b>	
обед	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,02	64,63	91
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,93	2,03	16,81	85,75	9
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,16	4,72	27,04	163,41	258
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>20,92</b>	<b>26,46</b>	<b>90,40</b>	<b>647,33</b>	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,89</b>	<b>13,93</b>	<b>48,53</b>	<b>362,87</b>	
ужин	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>28,79</b>	<b>17,37</b>	<b>43,15</b>	<b>462,10</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1948</b>	<b>73,19</b>	<b>76,51</b>	<b>244,45</b>	<b>1943,38</b>	