

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий \_\_\_\_\_

Утверждаю

(подпись)

Н.В. Юмашева  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 05.04.2023г.



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
<b>итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>11,88</b>	<b>16,43</b>	<b>29,24</b>	<b>363,37</b>	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>14,10</b>	<b>63,66</b>	
обед	Салат из морской капусты	30	0,27	2,54	0,45	37,00	126
	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
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,67</b>	<b>15,52</b>	<b>59,40</b>	<b>467,28</b>	
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
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,91</b>	<b>18,23</b>	<b>66,22</b>	<b>366,67</b>	
ужин	Картофель отварной	120	2,32	3,38	12,94	115,55	181
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>445</b>	<b>13,20</b>	<b>9,24</b>	<b>48,38</b>	<b>352,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>53,03</b>	<b>59,78</b>	<b>217,33</b>	<b>1613,81</b>	

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
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,21</b>	<b>19,28</b>	<b>37,81</b>	<b>443,18</b>	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>14,10</b>	<b>63,66</b>	
обед	Салат из морской капусты	50	0,45	4,23	0,75	61,67	126
	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
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>22,10</b>	<b>21,03</b>	<b>74,51</b>	<b>609,24</b>	
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
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,38</b>	<b>18,66</b>	<b>68,29</b>	<b>380,77</b>	
ужин	Картофель отварной	130	2,51	3,67	14,01	125,18	181
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>17,45</b>	<b>11,71</b>	<b>58,08</b>	<b>432,58</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>65,51</b>	<b>71,05</b>	<b>252,79</b>	<b>1929,43</b>	