

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю
 _____ / Н.В.Юмашева /
 (подпись) (расшифровка подписи)

Заведующий _____

МЕНЮ на 12.04.2023г.

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 рецепту ры
			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	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
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
	Пюре фруктовое(пром. пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
	итого за ужин		410	10,12	8,92	53,43	328,95
Итого за день:		1647	47,99	43,45	216,95	1492,26	

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 рецепту ры
			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	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
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
	Пюре фруктовое(пром. пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
	итого за ужин		490	12,50	10,64	64,75	398,45
Итого за день:		1958	58,23	51,55	254,88	1767,22	