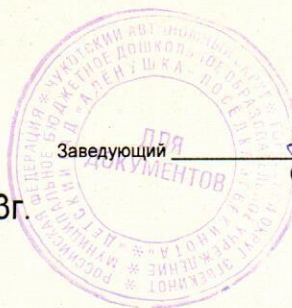


МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 18.04.2023г.

Неделя 1

День 2

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
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за завтрак		367	11,18	11,62	30,83	256,91	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,22	66,70	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша перловая вязкая	110	1,78	4,85	16,24	111,72	219
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		510	14,85	14,56	65,26	479,42	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250	14,83	15,70	39,11	375,80	
ужин	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за ужин		330	13,51	16,06	44,62	377,16	
Итого за день:		1557	54,61	58,02	196,03	1555,99	

Неделя 1

День 2

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	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
итого за завтрак		438	12,82	12,81	39,73	306,78		
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45	
итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,22	66,70		
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,51	57,60	114	
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3	
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198	
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,00	219	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	48	
			640	19,74	20,09	75,36	602,54	
	итого за обед		640	19,74	20,09	75,36	602,54	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63	
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33	
итого за полдник		280	15,70	16,66	40,31	393,50		
ужин	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111	
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
итого за ужин		400	15,30	17,59	53,52	434,17		
Итого за день:		1858	63,80	67,23	225,14	1803,69		