

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 21.04.2023г.

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
итого за завтрак		367	11,48	16,35	33,04	323,82	
второй завтрак	Компот из ягод замороженных	100	0,10	0,05	5,35	22,00	47
итого за второй завтрак		100	0,10	0,05	5,35	22,00	
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
итого за обед		530	14,05	16,69	72,21	475,11	
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
итого за полдник		250	9,02	12,97	47,33	345,17	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	150	3,63	4,77	42,66	243,30	147
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Пюре фруктовое(пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за ужин		410	4,91	5,81	64,96	346,90	
Итого за день:		1657	39,56	51,87	222,89	1513,00	

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
итого за завтрак		438	13,19	18,49	42,37	387,08	
второй завтрак	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	100	0,00	0,00	9,30	40,00	49
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	9,30	40,00	
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
итого за обед		660	20,92	26,46	90,40	647,33	
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
итого за полдник		280	9,89	13,93	48,53	362,87	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	170	4,11	5,40	48,34	275,74	147
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Пюре фруктовое(пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за ужин		450	5,55	6,57	71,79	385,74	
Итого за день:		1928	49,55	65,45	262,39	1823,02	