

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 03.05.2023г.

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
итого за завтрак		375	11,88	16,43	29,24	363,37	
второй завтрак	Пюре фруктовое (пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	13,10	52,40	
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
итого за обед		520	16,67	15,52	59,40	467,28	
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
итого за полдник		250	10,91	18,23	66,22	366,67	
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
итого за ужин		350	12,82	8,86	39,07	311,03	
Итого за день:		1595	52,28	59,03	207,02	1560,75	

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
итого за завтрак		450	14,21	19,28	37,81	443,18	
второй завтрак	Пюре фруктовое (пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	13,10	52,40	
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
итого за обед		650	22,10	21,03	74,51	609,24	
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
итого за полдник		280	11,38	18,66	68,29	380,77	
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
итого за ужин		420	17,05	11,31	48,28	388,58	
Итого за день:		1900	64,74	70,28	241,99	1874,17	