

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвекинота"



Утверждаю

Заведующий

(Handwritten signature)

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 04.05.2023г.

Неделя 1
День 4

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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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				
	Какао с молоком	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
итого за завтрак		367	13,73	2,18	10,35	70,50	43//1
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 картофеля с солеными огурцами	30	0,40	1,56	2,60	25,98	272
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		520	17,40	19,93	71,87	557,21	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		250	10,85	10,25	63,40	376,28	
ужин	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за ужин							
Итого за день:		310	23,32	13,61	26,54	335,45	
		1547	65,54	61,54	216,86	1705,21	

Неделя 1
День 4

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 манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	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				
	Какао с молоком	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
итого за завтрак		438	15,85	20,06	49,32	441,98	43//1
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 картофеля с солеными огурцами	50	0,69	2,61	4,29	43,30	272
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,29	186,13	183
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		650	22,59	25,95	89,91	708,59	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	11,72	11,00	64,84	392,48	
ужин	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за ужин							
Итого за день:		370	27,13	15,90	31,38	394,70	
		1838	77,53	73,00	251,67	2004,45	