

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

И.о.заведующий

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 29.05.2023г.

Неделя 1

День 1

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	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
	итого за завтрак		357	7,67	12,84	36,12	289,92	
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 отварной свёклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,98	2,69	2,31	37,35	16	
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235	
	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 сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37	
	итого за обед		520	17,19	17,69	68,65	538,45	
	полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32	
итого за полдник		250	9,30	6,85	48,83	303,88		
ужин	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118	
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131	
	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		340	14,57	19,35	26,12	335,73	
Итого за день:		1567	48,73	56,73	192,81	1520,38		

Неделя 1

День 1

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	88	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
	итого за завтрак		400	9,37	16,41	44,07	360,70	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284	
итого за второй завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00		
обед	Салат из отварной свёклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	3,20	2,77	44,82	16	
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235	
	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 сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37	
	итого за обед		650	22,47	23,44	84,12	683,22	
	полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32	
итого за полдник		280	10,17	7,60	50,27	320,08		
ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118	
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131	
	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	17,49	23,75	34,15	419,18	
Итого за день:		1850	59,89	71,46	232,60	1867,17		