



МБДОУ "Детский сад "Аленушка" п.Эвгенинота"

Утверждаю  
И.о.Заведующий Г.Н.Стрельцова / Г.Н.Стрельцова /  
(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 07.06.2023г.

Неделя 2  
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 вязкая перловая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144,00	135	
	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 молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31	
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,93</b>	<b>16,47</b>	<b>37,85</b>	<b>347,07</b>		
второй завтрак	Пюре фруктовое (пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>52,40</b>		
обед	Зеленый горошек консервированный	45	1,36	1,39	2,84	29,30	116	
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14	
	Мясо тушеное	60	9,60	9,00	3,00	131,40	282	
	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 ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33,00	47	
	<b>итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>21,34</b>	<b>18,77</b>	<b>66,48</b>	<b>555,48</b>	
	полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1	
	<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,45</b>	<b>5,28</b>	<b>51,98</b>	<b>293,38</b>	
ужин	Запеканка капустная с мясом говядины	130	13,65	12,35	10,66	200,20	230	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41	
	<b>итого за ужин</b>		<b>300</b>	<b>15,22</b>	<b>12,65</b>	<b>26,92</b>	<b>274,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1562</b>	<b>55,94</b>	<b>53,16</b>	<b>196,32</b>	<b>1522,83</b>	

Неделя 2  
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 вязкая перловая молочная	180	4,99	6,71	23,47	172,80	135	
	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 молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13,72</b>	<b>18,61</b>	<b>48,14</b>	<b>414,98</b>		
второй завтрак	Пюре фруктовое (пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>52,40</b>		
обед	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	1,54	3,15	32,50	116	
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14	
	Мясо тушеное	80	12,80	12,00	4,00	175,20	282	
	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 ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,60	47	
	<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>26,93</b>	<b>23,54</b>	<b>81,22</b>	<b>686,55</b>	
	полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1	
	<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,92</b>	<b>5,71</b>	<b>54,05</b>	<b>307,48</b>	
ужин	Запеканка капустная с мясом говядины	150	15,75	14,25	12,30	231,00	230	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	<b>итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>18,06</b>	<b>14,68</b>	<b>34,60</b>	<b>333,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1838</b>	<b>66,63</b>	<b>62,54</b>	<b>231,11</b>	<b>1795,31</b>	