

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

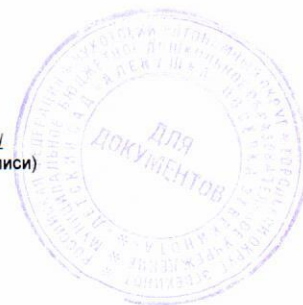
И.о.Заведующий

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова/

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 14.06.2023г.



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
	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>10,02</b>	<b>14,07</b>	<b>29,24</b>	<b>334,57</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	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
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,67</b>	<b>15,52</b>	<b>59,40</b>	<b>467,28</b>	
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
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,91</b>	<b>18,23</b>	<b>66,22</b>	<b>366,67</b>	
ужин	Картофель отварной	120	2,32	3,38	12,94	115,55	181
	Суфле из мяса	50	11,25	8,50	1,40	127,00	241
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>350</b>	<b>15,85</b>	<b>12,29</b>	<b>35,24</b>	<b>339,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1587</b>	<b>53,45</b>	<b>60,10</b>	<b>203,19</b>	<b>1560,67</b>	

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
	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>11,43</b>	<b>15,74</b>	<b>37,81</b>	<b>399,98</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	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
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>22,10</b>	<b>21,03</b>	<b>74,51</b>	<b>609,24</b>	
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
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,38</b>	<b>18,66</b>	<b>68,29</b>	<b>380,77</b>	
ужин	Картофель отварной	130	2,51	3,67	14,01	125,18	181
	Суфле из мяса	70	15,70	11,90	1,96	177,80	241
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>21,23</b>	<b>16,11</b>	<b>42,91</b>	<b>428,78</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1888</b>	<b>66,14</b>	<b>71,54</b>	<b>236,62</b>	<b>1871,17</b>	