

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эвгекинота"

Утверждаю

И.о.Заведующий

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 21.06.2023г.

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская 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
итого за завтрак		367	11,93	16,47	37,85	347,07	
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	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	
итого за обед		545	21,34	18,77	66,48	555,48	
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
итого за полдник		250	7,45	5,28	51,98	293,38	
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
итого за ужин		300	15,22	12,65	26,92	274,50	
Итого за день:		1562	55,94	53,16	196,32	1522,83	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская 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
итого за завтрак		438	13,72	18,61	48,14	414,98	
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	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	
итого за обед		660	26,93	23,54	81,22	686,55	
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
итого за полдник		280	7,92	5,71	54,05	307,48	
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
итого за ужин		360	18,06	14,68	34,60	333,90	
Итого за день:		1838	66,63	62,54	231,11	1795,31	