

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекино"



Утверждаю

И.о.заведующего

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 26.07.2023г.

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 |
| | Сыр(порциями) | 8 | 1,86 | 2,36 | 0,00 | 28,80 | 110 |
| | 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 | | 375 | 11,88 | 16,43 | 29,24 | 363,37 | |
| второй завтрак | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,80 | 0,80 | 62,00 | 169,00 | 159 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,80 | 0,80 | 62,00 | 169,00 | |
| обед | Салат из моркови с растительным маслом | 30 | 0,36 | 2,13 | 2,90 | 31,77 | 106 |
| | 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 |
| итого за обед | | 520 | 16,76 | 15,11 | 61,85 | 462,05 | |
| 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 |
| итого за полдник | | 250 | 10,91 | 18,23 | 66,22 | 366,67 | |
| ужин | Капуста тушеная | 120 | 2,53 | 5,37 | 5,58 | 112,80 | 184 |
| | Оладьи из печени | 50 | 8,22 | 5,07 | 5,23 | 98,28 | 191 |
| | 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 |
| | Фрукты | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 124 |
| итого за ужин | | 445 | 13,41 | 11,23 | 41,02 | 350,08 | |
| Итого за день: | | 1690 | 53,76 | 61,79 | 260,32 | 1711,17 | |

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 |
| | Сыр(порциями) | 12 | 2,78 | 3,54 | 0,00 | 43,20 | 110 |
| | 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 | | 450 | 14,21 | 19,28 | 37,81 | 443,18 | |
| второй завтрак | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,80 | 0,80 | 62,00 | 169,00 | 159 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,80 | 0,80 | 62,00 | 169,00 | |
| обед | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,61 | 3,55 | 4,85 | 52,96 | 106 |
| | 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 |
| итого за обед | | 650 | 22,26 | 20,35 | 78,61 | 600,53 | |
| 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 |
| итого за полдник | | 280 | 11,38 | 18,66 | 68,29 | 380,77 | |
| ужин | Капуста тушеная | 130 | 2,76 | 5,82 | 6,05 | 122,20 | 184 |
| | Оладьи из печени | 70 | 11,52 | 7,11 | 7,33 | 137,60 | 191 |
| | 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 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 124 |
| итого за ужин | | 520 | 17,70 | 13,86 | 50,12 | 429,60 | |
| Итого за день: | | 2000 | 66,35 | 72,95 | 296,83 | 2023,08 | |