МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о.заведующего _____ / Г.Н.Стрельцова /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 28.07.2023г.

Неделя 1
День 5
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за завтрак		**367**	**11,48**	**16,35**	**33,04**	**323,82**	
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 свежей капусты и свёклы	30	0,42	1,83	1,41	23,70	279
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша пшенная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		**530**	**13,38**	**15,67**	**65,05**	**433,40**	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		**250**	**9,02**	**12,97**	**47,33**	**345,17**	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	150	3,63	4,77	42,66	243,30	147
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		**405**	**5,29**	**6,19**	**61,17**	**336,30**	
Итого за день:		**1652**	**39,57**	**51,44**	**226,59**	**1522,69**	

Неделя 1
День 5
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			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)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		**438**	**13,19**	**18,49**	**42,37**	**387,08**	
второй завтрак	Напиток с витаминами и пребитиком"Витошка"	100	0,00	0,00	9,30	40,00	49
итого за второй завтрак		**100**	**0,00**	**0,00**	**9,30**	**40,00**	
обед	Салат из свежей капусты и свёклы	50	0,70	3,05	2,35	39,50	279
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,93	2,03	16,81	85,75	9
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Каша пшенная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
итого за обед		**660**	**20,16**	**23,80**	**80,77**	**585,25**	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		**280**	**9,89**	**13,93**	**48,53**	**362,87**	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	170	4,11	5,40	48,34	275,74	147
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		**450**	**5,95**	**6,97**	**68,49**	**377,34**	
Итого за день:		**1928**	**49,19**	**63,19**	**249,47**	**1752,54**	