

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

Заведующий

Утверждаю

/ Н.В. Юмашева /  
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 04.08.2023г.

Неделя 2

День 5

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда            | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                               |                | Б                    | Ж            | У             |                                     |                    |
| завтрак                        | Кукуруза консервированная(2)  | 30             | 1,80                 | 1,13         | 12,50         | 67,32                               | 98                 |
|                                | Омлет натуральный             | 130            | 11,72                | 16,27        | 2,91          | 203,13                              | 131                |
|                                | 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          | 2,88                                | 110                |
|                                | Чай с сахаром                 | 160            | 0,16                 | 0,08         | 7,44          | 30,40                               | 41                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |                               | <b>355</b>     | <b>17,01</b>         | <b>25,13</b> | <b>32,22</b>  | <b>395,80</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Яблоки печеные                | 100            | 0,40                 | 0,26         | 20,00         | 84,00                               | 284                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                               | <b>100</b>     | <b>0,40</b>          | <b>0,26</b>  | <b>20,00</b>  | <b>84,00</b>                        |                    |
| обед                           | Салат из свежей капусты       | 30             | 0,48                 | 3,00         | 2,01          | 34,56                               | 113                |
|                                | Суп картофельный с вермишелью | 150            | 1,61                 | 1,70         | 14,01         | 71,46                               | 9                  |
|                                | Тефтели мясные                | 50             | 6,40                 | 6,78         | 5,22          | 107,54                              | 243                |
|                                | Гороховое пюре                | 110            | 13,42                | 2,57         | 13,79         | 124,67                              | 187                |
|                                | Хлеб пшеничный                | 30             | 2,13                 | 0,33         | 13,92         | 68,70                               | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов         | 150            | 0,030                | 0,00         | 20,22         | 80,58                               | 37                 |
|                                | <b>итого за обед</b>          |                | <b>520</b>           | <b>24,07</b> | <b>14,38</b>  | <b>69,17</b>                        | <b>487,51</b>      |
| 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                 |
| <b>итого за полдник</b>        |                               | <b>250</b>     | <b>9,02</b>          | <b>12,97</b> | <b>47,33</b>  | <b>345,17</b>                       |                    |
| ужин                           | Пудинг манный                 | 120            | 5,20                 | 6,53         | 26,52         | 188,66                              | 166                |
|                                | Соус молочный сладкий         | 40             | 1,60                 | 1,40         | 3,20          | 47,00                               | 157                |
|                                | Чай с молоком                 | 150            | 1,20                 | 0,98         | 8,63          | 48,00                               | 31                 |
|                                | Фрукты                        | 95             | 0,38                 | 0,38         | 9,31          | 41,80                               | 124                |
| <b>итого за ужин</b>           |                               | <b>405</b>     | <b>8,38</b>          | <b>9,29</b>  | <b>47,66</b>  | <b>325,46</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                               | <b>1630</b>    | <b>58,88</b>         | <b>62,03</b> | <b>216,37</b> | <b>1637,94</b>                      |                    |

Неделя 2

День 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда            | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                               |                | Б                    | Ж            | У             |                                     |                    |
| завтрак                        | Кукуруза консервированная(2)  | 40             | 2,40                 | 1,51         | 16,63         | 89,76                               | 98                 |
|                                | Омлет натуральный             | 150            | 13,52                | 18,77        | 3,36          | 234,38                              | 131                |
|                                | 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             | 2,79                 | 3,54         | 0,00          | 43,20                               | 110                |
|                                | Чай с сахаром                 | 180            | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |                               | <b>420</b>     | <b>21,08</b>         | <b>30,04</b> | <b>42,39</b>  | <b>523,12</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Яблоки печеные                | 100            | 0,40                 | 0,26         | 20,00         | 84,00                               | 284                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                               | <b>100</b>     | <b>0,40</b>          | <b>0,26</b>  | <b>20,00</b>  | <b>84,00</b>                        |                    |
| обед                           | Салат из свежей капусты       | 50             | 0,80                 | 5,00         | 3,35          | 57,60                               | 113                |
|                                | Суп картофельный с вермишелью | 180            | 1,93                 | 2,03         | 16,81         | 85,75                               | 9                  |
|                                | Тефтели мясные                | 70             | 8,97                 | 9,49         | 7,30          | 150,55                              | 243                |
|                                | Гороховое пюре                | 130            | 15,86                | 2,99         | 16,25         | 146,90                              | 187                |
|                                | Хлеб пшеничный                | 40             | 2,84                 | 0,44         | 18,56         | 91,60                               | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов         | 180            | 0,04                 | 0,00         | 24,26         | 96,70                               | 37                 |
|                                | <b>итого за обед</b>          |                | <b>650</b>           | <b>30,44</b> | <b>19,95</b>  | <b>86,53</b>                        | <b>629,10</b>      |
| 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                 |
| <b>итого за полдник</b>        |                               | <b>280</b>     | <b>9,89</b>          | <b>13,93</b> | <b>48,53</b>  | <b>362,87</b>                       |                    |
| ужин                           | Пудинг манный                 | 130            | 5,60                 | 7,07         | 28,73         | 204,38                              | 166                |
|                                | Соус молочный сладкий         | 40             | 1,60                 | 1,40         | 3,20          | 47,00                               | 157                |
|                                | Чай с молоком                 | 180            | 1,44                 | 1,17         | 10,35         | 57,60                               | 31                 |
|                                | Фрукты                        | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44,00                               | 124                |
| <b>итого за ужин</b>           |                               | <b>450</b>     | <b>9,04</b>          | <b>10,04</b> | <b>52,08</b>  | <b>352,98</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                               | <b>1900</b>    | <b>70,85</b>         | <b>74,22</b> | <b>249,53</b> | <b>1952,07</b>                      |                    |