

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 10.08.2023г.

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за завтрак		367	13,73	17,67	38,84	369,57	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14	
обед	Салат "Витаминный"(капуста б/к,морковь,яблоки,лук)	30	0,34	2,15	2,36	30,24	129
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		520	17,34	20,52	71,63	561,47	
полдник	Морковное печенье	100	3,06	2,80	44,60	204,69	75
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		250	7,41	6,55	51,80	285,69	
ужин	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	248
	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		405	13,40	10,53	41,51	321,09	
Итого за день:		1642	52,58	56,67	216,67	1604,95	

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		438	15,85	20,06	49,32	441,98	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14	
обед	Салат "Витаминный"(капуста б/к,морковь,яблоки,лук)	50	0,57	3,36	3,93	50,40	129
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,29	186,13	183
	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
итого за обед		650	22,48	26,71	89,56	715,69	
полдник	Морковное печенье	100	3,06	2,80	44,60	204,69	75
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	8,28	7,30	53,24	301,89	
ужин	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	248
	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		470	15,81	12,18	49,78	379,91	
Итого за день:		1938	63,12	67,65	254,80	1906,61	