МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 20.09.2023г.

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 рецептуры
			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
	Котлеты мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	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 консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	45
итого за обед		**520**	**15,20**	**14,75**	**75,76**	**506,98**	
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**	**52,20**	**61,43**	**274,24**	**1756,10**	

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 рецептуры
			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
	Котлеты мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	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 консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
итого за обед		**650**	**20,03**	**19,83**	**94,84**	**649,96**	
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**	**64,12**	**72,43**	**313,06**	**2072,51**	