

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвгекинота"

Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 29.09.2023г.

Неделя 2

День 5

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	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
итого за завтрак		355	17,01	25,13	32,22	395,80	
<i>второй завтрак</i>	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	
<i>обед</i>	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	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
итого за обед		520	27,57	16,24	61,90	504,49	
<i>полдник</i>	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за полдник		250	4,82	8,25	48,31	285,17	
<i>ужин</i>	Пудинг манный	130	5,60	7,07	28,73	204,38	166
	Соус молочный сладкий	50	2,00	1,75	4,00	58,75	157
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
итого за ужин		400	11,88	10,43	61,64	412,33	
Итого за день:		1625	61,68	60,31	224,06	1681,79	

Неделя 2

День 5

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	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
итого за завтрак		420	21,08	30,04	42,39	523,12	
<i>второй завтрак</i>	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	
<i>обед</i>	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	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
итого за обед		650	34,62	21,51	76,93	643,91	
<i>полдник</i>	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за полдник		280	4,85	8,27	49,71	290,87	
<i>ужин</i>	Пудинг манный	150	6,50	8,16	33,15	235,83	166
	Соус молочный сладкий	50	2,00	1,75	4,00	58,75	157
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	59,08	31
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
итого за ужин		450	13,65	11,76	71,85	468,16	
Итого за день:		1900	74,60	71,84	260,89	2010,06	