

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Звёздный"



Заведующий

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 05.10.2023г

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 из картофеля с солеными огурцами	30	0,40	1,56	2,60	25,98	272
	Борщ на к/б с фасолью	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	17,40	19,93	71,87	557,21	
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	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	50	2,00	1,75	4,00	58,75	157
	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
итого за ужин		400	26,99	14,77	48,10	456,25	
Итого за день:		1637	66,23	60,32	223,51	1735,85	

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 из картофеля с солеными огурцами	50	0,69	2,61	4,29	43,30	272
	Борщ на к/б с фасолью	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	22,59	25,95	89,91	708,59	
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	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	50	2,00	1,75	4,00	58,75	157
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
итого за ужин		450	31,10	16,80	56,30	524,75	
Итого за день:		1918	78,52	71,52	261,67	2044,35	