

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Заведующий _____

Утверждаю

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 06.10.2023г.

Неделя 1

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	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за завтрак		367	11,48	16,35	33,04	323,82	
второй завтрак	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	
обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	0,41	2,26	2,27	32,50	112
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша пшеничная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		530	13,37	16,10	65,91	442,20	
полдник	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	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	180	4,36	5,72	51,19	33,80	147
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за ужин		400	8,64	7,33	80,10	183,00	
Итого за день:		1647	38,70	48,28	247,36	1318,19	

Неделя 1

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	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		438	13,19	18,49	42,37	387,08	
второй завтрак	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	100	0,00	0,00	9,30	40,00	49
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	9,30	40,00	
обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,69	3,78	3,79	54,17	112
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,93	2,03	16,81	85,75	9
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
итого за обед		660	20,15	24,53	82,21	599,92	
полдник	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	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	200	4,84	6,36	56,88	324,40	147
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
итого за ужин		450	9,99	8,21	91,58	502,90	
Итого за день:		1928	48,18	59,49	275,18	1820,77	