МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 09.10.2023г.

Неделя 2

День 1

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	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	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**	**13,53**	**13,72**	**34,21**	**298,91**	
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 соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Щи из свежей капусты ,с мясом	150	2,21	3,60	5,15	70,87	17
	Котлета мясная	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	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		**530**	**16,03**	**15,38**	**54,01**	**458,69**	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за полдник		**250**	**7,70**	**7,48**	**64,83**	**343,28**	
ужин	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,75	252,00	153
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
итого за ужин		**400**	**13,82**	**9,54**	**58,69**	**377,80**	
Итого за день:		**1647**	**51,88**	**46,91**	**273,73**	**1647,68**	

Неделя 2

День 1

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	Суп молочный рисовый	180	5,35	1,98	17,03	88,00	140
	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**	**15,61**	**15,32**	**43,77**	**357,18**	
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 соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Щи из свежей капусты ,с мясом	180	2,66	4,32	6,18	85,03	17
	Котлета мясная	70	12,32	8,61	10,50	170,10	199
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	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**	**21,11**	**20,03**	**67,78**	**580,63**	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за полдник		**280**	**7,94**	**7,67**	**66,55**	**352,88**	
ужин	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	153
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
итого за ужин		**450**	**15,75**	**10,65**	**67,80**	**432,50**	
Итого за день:		**1918**	**61,21**	**54,47**	**307,90**	**1892,19**	