МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 27.10.2023г.

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 рецептуры
			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**	
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 свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	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**	**27,62**	**17,72**	**63,76**	**516,43**	
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	Пудинг манный	120	5,20	6,53	26,52	188,66	166
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		**405**	**8,38**	**9,29**	**47,66**	**325,46**	
Итого за день:		**1630**	**58,23**	**60,64**	**211,94**	**1606,86**	

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 рецептуры
			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**	
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 свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	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**	**34,70**	**23,97**	**80,03**	**663,81**	
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	Пудинг манный	130	5,60	7,07	28,73	204,38	166
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		**450**	**9,04**	**10,04**	**52,08**	**352,98**	
Итого за день:		**1900**	**70,07**	**72,58**	**244,22**	**1914,78**	