

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Заведующий _____

Утверждаю

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 07.11.2023г.

Неделя 2

День 2

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	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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	11,39	13,62	34,44	302,67	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из морской капусты	30	0,27	2,54	0,45	37,00	126
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,20	8,05	4,05	120,00	237
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	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	14,70	18,96	63,59	518,33	
полдник	Ватрушка	100	4,48	6,10	59,74	279,70	79
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за полдник		250	4,63	6,18	66,72	308,20	
ужин	Вареники ленивые	130	18,38	14,00	17,76	270,50	148
	Соус молочный сладкий	50	2,00	1,75	4,00	58,75	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		425	21,96	17,11	39,70	419,05	
Итого за день:		1662	53,05	56,23	218,54	1611,91	

Неделя 2

День 2

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	5,61	4,38	21,37	143,00	136
	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	13,08	15,21	44,07	361,78	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из морской капусты	50	0,45	4,23	0,75	61,67	126
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,48	11,27	5,67	168,00	237
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180	0,036	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		650	21,59	25,49	78,89	670,43	
полдник	Ватрушка	100	4,48	6,10	59,74	279,70	79
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за полдник		280	4,66	6,20	68,12	313,90	
ужин	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		480	25,05	19,46	44,65	472,47	
Итого за день:		1948	64,76	66,72	249,84	1882,24	