

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п. Эгвекинота"



Заведующий

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 22.11.2023г.

Неделя 2

День 3

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 молочная пшеничная	150	5,07	7,82	19,39	168,70	137
	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 молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>12,84</b>	<b>18,68</b>	<b>37,68</b>	<b>371,77</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные творогом	100	5,07	2,20	16,90	107,30	143
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5,07</b>	<b>2,20</b>	<b>16,90</b>	<b>107,30</b>	
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Печень по строгановски	50	7,64	2,89	1,78	60,76	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33,00	47
	<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>18,45</b>	<b>12,79</b>	<b>62,57</b>	<b>478,16</b>
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,45</b>	<b>5,28</b>	<b>51,98</b>	<b>293,38</b>	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	110	2,28	3,88	10,21	103,74	265
	Суфле из мяса	50	11,25	8,50	1,40	127,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
	<b>итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>15,50</b>	<b>12,94</b>	<b>47,87</b>	<b>389,04</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1667</b>	<b>59,31</b>	<b>51,88</b>	<b>216,99</b>	<b>1639,65</b>	

Неделя 2

День 3

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 молочная пшеничная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	137
	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 молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>14,82</b>	<b>21,28</b>	<b>47,94</b>	<b>444,63</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные творогом	100	5,07	2,20	16,90	107,30	143
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5,07</b>	<b>2,20</b>	<b>16,90</b>	<b>107,30</b>	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Печень по строгановски	70	10,70	4,05	2,49	85,06	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,60	47
	<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>24,05</b>	<b>16,59</b>	<b>76,81</b>	<b>601,61</b>
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,92</b>	<b>5,71</b>	<b>54,05</b>	<b>307,48</b>	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	130	2,69	4,59	12,06	122,60	265
	Суфле из мяса	70	15,70	11,90	1,96	177,80	241
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
	<b>итого за ужин</b>		<b>510</b>	<b>21,10</b>	<b>17,18</b>	<b>56,32</b>	<b>487,30</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1978</b>	<b>72,95</b>	<b>62,95</b>	<b>252,02</b>	<b>1948,32</b>	