

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

(Handwritten signature)
(подпись)

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 05.12.2023г.

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		
<i>завтрак</i>	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,56	4,95	21,82	174,10	168
	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	11,28	14,92	38,46	357,67	
<i>второй завтрак</i>	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	
<i>обед</i>							
	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		490	14,43	16,42	63,14	481,33	
<i>полдник</i>							
	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	
<i>ужин</i>							
	Вареники ленивые	130	18,38	14,00	17,76	270,50	148
	Соус сметанный сладкий	50	0,78	5,78	9,61	93,76	156
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за ужин		430	20,76	21,02	56,00	496,26	
Итого за день:		1637	51,50	58,79	244,31	1727,46	

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		
<i>завтрак</i>	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,47	5,94	33,39	209,00	168
	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	12,94	16,77	56,09	427,78	
<i>второй завтрак</i>	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	
<i>обед</i>							
	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		600	21,14	21,26	78,14	608,76	
<i>полдник</i>							
	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	
<i>ужин</i>							
	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за ужин		490	23,99	24,51	62,39	566,24	
Итого за день:		1908	63,14	68,99	284,75	2000,68	