МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 07.12.2023г.

Неделя 2
День 4
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 с макаронными из-ми	150	4,39	4,36	14,99	116,25	133
	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**	**13,46**	**16,43**	**35,01**	**341,82**	
второй завтрак	Яблоки запеченые,фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		**100**	**0,60**	**0,40**	**22,70**	**96,00**	
обед							
	Суп из овощей на м/б	150	5,61	4,41	3,60	32,76	19
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша пшенная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		**490**	**20,60**	**17,56**	**56,37**	**422,29**	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		**250**	**10,85**	**10,25**	**63,40**	**376,28**	
ужин	Сырники	130	22,32	17,52	16,98	354,90	155
	Варенье	30	0,30	0,10	19,50	75,90	161
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Яблоки печеные	100	0,04	0,26	20,00	84,00	284
итого за ужин		**410**	**22,81**	**17,96**	**63,46**	**543,30**	
Итого за день:		**1617**	**68,32**	**62,59**	**240,93**	**1779,69**	

Неделя 2
День 4
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 с макаронными из-ми	180	5,22	5,23	17,99	139,50	133
	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**	**15,48**	**18,57**	**44,73**	**408,68**	
второй завтрак	Яблоки запеченые,фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		**100**	**0,60**	**0,40**	**22,70**	**96,00**	
обед							
	Суп из овощей на м/б	180	6,73	5,29	4,32	96,12	19
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшенная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	50
итого за обед		**620**	**26,90**	**22,41**	**73,46**	**608,18**	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		**280**	**11,72**	**11,00**	**64,84**	**392,48**	
ужин	Сырники	150	25,75	20,20	19,59	409,50	155
	Варенье	50	0,50	0,16	32,50	126,50	161
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Яблоки печеные	100	0,04	0,26	20,00	84,00	284
итого за ужин		**480**	**26,47**	**20,72**	**80,47**	**654,20**	
Итого за день:		**1918**	**81,17**	**73,10**	**286,20**	**2159,54**	