

МЕНЮ на 12.12.2023г.

МБДОУ "Детский сад "Алешушка" п.Эвекинота"

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

(подпись) / Н.В.Юмашева / (расшифровка подписи)

Заведующий



Прием пищи	Наименование блюда	Блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры		
			Вес	Б	Ж			У	
									Вс
завтрак	Каша "Лружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	163		
	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	Яблоки запеченные, фаршированные	367	11,46	17,60	36,40	350,94	145	
		изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00		
		итого за второй завтрак	100	0,60	0,40	22,70	96,00		
		обед	Суп гороховый с гречками на м/б со	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
			Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
Каша ячневая рассыпчатая			110	3,52	3,63	22,88	138,27	258	
Хлеб пшеничный			20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
Компот из сухофруктов			150	0,03	0,00	20,22	80,58	37	
итого за обед			Каша "Лружба"	480	16,11	10,31	70,99	473,42	37
			Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
	Чай с сахаром		150	0,15	0,08	6,98	28,50	41	
	итого за полдник		250	10,63	10,98	40,09	315,80	41	
	ужин		Томаты в c/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
		Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204	
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
		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	Томаты в c/соку	430	13,91	16,32	64,62	461,16	284
Картофельная запеканка с мясом			120	10,18	14,75	20,87	255,66	204	
Хлеб пшеничный			30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
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 день:	1627		52,71	55,60	234,79	1697,32			

Прием пищи	Наименование блюда	Блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры		
			Вес	Б	Ж			У	
									Вс
завтрак	Каша "Лружба"	180	5,69	9,16	23,71	200,80	163		
	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	Яблоки запеченные, фаршированные	438	13,16	19,99	46,41	419,58	145	
		изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00		
		итого за второй завтрак	100	0,60	0,40	22,70	96,00		
		обед	Суп гороховый с гречками на м/б со	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3
			Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
Каша ячневая рассыпчатая			130	4,16	4,72	27,04	163,41	258	
Хлеб пшеничный			30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
Напиток с витаминами Виташка			200	0,00	0,00	19,00	80,00	48	
итого за обед			Ватрушка с творогом	610	20,99	14,02	83,59	584,35	63
			Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	итого за полдник		280	10,66	11,00	41,49	321,50	41	
	ужин		Томаты в c/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
			Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204
		Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
		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	Томаты в c/соку	500	15,70	17,85	73,52	518,17	284
			Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204
Хлеб пшеничный			40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
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 день:	1928		61,11	63,25	267,71	1939,60			