

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____

Н.В. Юмашева
(подпись)

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 13.12.2023г.

Неделя 1

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 гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	110
	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
итого за завтрак		375	11,88	16,43	29,24	363,37	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00	
<i>обед</i>							
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Котлета из говядины	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199/1
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	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
итого за обед		490	16,40	12,98	58,95	430,28	
<i>полдник</i>	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1
итого за полдник		250	10,91	18,23	66,22	366,67	
<i>ужин</i>	Капуста тушеная	120	2,53	5,37	5,58	112,80	184
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07	5,23	98,28	191
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	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
итого за ужин		450	13,43	11,11	51,71	392,28	
Итого за день:		1665	53,42	59,54	268,11	1721,60	

Неделя 1

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 гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	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
	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	110
	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
итого за завтрак		450	14,21	19,28	37,81	443,18	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00	
<i>обед</i>							
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Котлета из говядины	70	12,32	8,61	10,50	170,10	199/1
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	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
итого за обед		600	21,65	16,80	73,76	547,57	
<i>полдник</i>	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
итого за полдник		280	11,38	18,66	68,29	380,77	
<i>ужин</i>	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	70	11,52	7,11	7,33	137,60	191
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	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
итого за ужин		520	17,70	13,72	60,32	469,60	
Итого за день:		1950	65,74	69,26	302,18	2010,12	