

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекино"



Заведующий

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 28.12.2023г.

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13,73</b>	<b>17,67</b>	<b>38,84</b>	<b>369,57</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>1,40</b>	<b>12,90</b>	<b>67,14</b>	
обед	Салат "Витаминный"(капуста б/к,морковь,яблоки,лук)	30	0,34	2,15	2,36	30,24	129
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,34</b>	<b>20,52</b>	<b>71,63</b>	<b>561,47</b>	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,85</b>	<b>10,25</b>	<b>63,40</b>	<b>376,28</b>	
ужин	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>23,70</b>	<b>13,99</b>	<b>35,85</b>	<b>377,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1642</b>	<b>66,32</b>	<b>63,83</b>	<b>222,61</b>	<b>1751,71</b>	

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>15,85</b>	<b>20,06</b>	<b>49,32</b>	<b>441,98</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>1,40</b>	<b>12,90</b>	<b>67,14</b>	
обед	Салат "Витаминный"(капуста б/к,морковь,яблоки,лук)	50	0,57	3,36	3,93	50,40	129
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,29	186,13	183
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>22,48</b>	<b>26,71</b>	<b>89,56</b>	<b>715,69</b>	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,72</b>	<b>11,00</b>	<b>64,84</b>	<b>392,48</b>	
ужин	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>27,53</b>	<b>16,30</b>	<b>41,18</b>	<b>438,70</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1938</b>	<b>78,28</b>	<b>75,47</b>	<b>257,80</b>	<b>2055,99</b>	