

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эвбекинота"

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

МЕНЮ на 10.01.2024г.

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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>11,88</b>	<b>16,43</b>	<b>29,24</b>	<b>363,37</b>		
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>62,00</b>	<b>169,00</b>		
обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,90	31,77	106	
	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 консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	45	
	<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,97</b>	<b>15,17</b>	<b>78,15</b>	<b>529,10</b>	
	полдник	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	
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,91</b>	<b>18,23</b>	<b>66,22</b>	<b>366,67</b>		
ужин	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	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
<b>итого за ужин</b>		<b>445</b>	<b>13,41</b>	<b>11,23</b>	<b>41,02</b>	<b>350,08</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>53,97</b>	<b>61,85</b>	<b>276,63</b>	<b>1778,22</b>		

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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,21</b>	<b>19,28</b>	<b>37,81</b>	<b>443,18</b>		
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>62,00</b>	<b>169,00</b>		
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,85	52,96	106	
	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 консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45	
	<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>22,51</b>	<b>20,42</b>	<b>98,18</b>	<b>680,93</b>	
	полдник	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	
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,38</b>	<b>18,66</b>	<b>68,29</b>	<b>380,77</b>		
ужин	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	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
<b>итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>17,70</b>	<b>13,86</b>	<b>50,12</b>	<b>429,60</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>2000</b>	<b>66,60</b>	<b>73,02</b>	<b>316,40</b>	<b>2103,48</b>		