

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п. Эгвекинота"



МЕНЮ на 31.01.2024г.

Неделя 2

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 пшеничная	150	5,07	7,82	19,39	168,70	137
	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 молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за завтрак		367	12,84	18,68	37,68	371,77	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные творогом	100	5,07	2,20	16,90	107,30	143
итого за второй завтрак		100	5,07	2,20	16,90	107,30	
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Печень по строгановски	50	7,64	2,89	1,78	60,76	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
итого за обед	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	45
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	520	18,66	12,85	78,87	545,21	
	Какао с молоком	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
		150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		250	7,45	5,28	51,98	293,38	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	110	2,28	3,88	10,21	103,74	265
	Суфле из мяса	50	11,25	8,50	1,40	127,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	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
итого за ужин		425	15,48	13,06	37,18	346,84	
Итого за день:		1662	59,50	52,06	222,60	1664,50	

Неделя 2

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 пшеничная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	137
	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 молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		438	14,82	21,28	47,94	444,63	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные творогом	100	5,07	2,20	16,90	107,30	143
итого за второй завтрак		100	5,07	2,20	16,90	107,30	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Печень по строгановски	70	10,70	4,05	2,49	85,06	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
итого за обед	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	650	24,30	16,66	96,38	682,01	
	Какао с молоком	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
		180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		280	7,92	5,71	54,05	307,48	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	130	2,69	4,59	12,06	122,60	265
	Суфле из мяса	70	15,70	11,90	1,96	177,80	241
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	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
итого за ужин		510	21,10	17,32	46,12	447,30	
Итого за день:		1978	73,20	63,16	261,39	1988,72	