

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

Заведующий _____

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 12.03.2024г.

Неделя 2

День 2

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 жидкая	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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		357	3,90	8,59	28,70	257,77	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из свеклы с огурцом	30	0,38	3,02	2,33	38,04	97
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,20	8,05	4,05	120,00	237
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Компот из сухофруктов	150	0,030	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		510	14,10	19,33	60,83	496,47	
полдник	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250	16,29	10,00	57,70	390,52	
ужин	Рагу из овощей	130	1,62	2,90	7,40	62,50	240
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		405	4,70	4,54	35,19	201,30	
Итого за день:		1622	39,36	42,83	196,51	1409,72	

Неделя 2

День 2

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 жидкая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	16,24	80,15	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		403	5,43	10,13	37,86	325,03	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из свеклы с огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	97
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,48	11,27	5,67	168,00	237
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	180	0,036	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		640	21,06	26,19	77,38	649,26	
полдник	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		280	17,16	10,96	58,90	408,22	
ужин	Рагу из овощей	150	1,90	3,40	8,50	72,20	240
	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		470	6,58	5,41	47,21	265,40	
Итого за день:		1893	50,61	53,06	235,46	1711,57	