

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



Утверждаю

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 19.03.2024г

Неделя 1

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 "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	163
	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 сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за завтрак		367	11,46	17,60	36,40	350,94	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280
	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
	итого за обед		510	15,75	12,19	66,17	467,23
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250	14,83	15,70	39,11	375,80	
ужин	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		415	13,18	16,33	49,29	396,06	
Итого за день:		1642	55,82	62,22	213,66	1686,03	

Неделя 1

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 "Дружба"	180	5,69	9,16	23,71	200,80	163	
	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
итого за завтрак		438	13,16	19,99	46,41	419,58		
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145	
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00		
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280	
	Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3	
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198	
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	3,51	19,47	122,73	252	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	19,00	80,00	48	
	итого за обед		660	20,74	17,02	78,65	590,67	
	полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
Кефирный напиток		180	5,22	5,76	7,20	106,20	33	
итого за полдник		280	15,70	16,66	40,31	393,50		
ужин	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111	
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204	
	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		500	15,70	17,99	63,32	478,17		
Итого за день		1978	65,90	72,06	251,39	1977,92		