

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"



/ Н.В.Юмашева /  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 20.03.2024г.

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	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
<b>итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>5,16</b>	<b>9,66</b>	<b>30,67</b>	<b>281,17</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 отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275	
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4	
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199	
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	47	
	<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>12,98</b>	<b>14,89</b>	<b>52,65</b>	<b>432,46</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	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	
<b>итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>12,70</b>	<b>11,12</b>	<b>36,38</b>	<b>327,18</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1662</b>	<b>42,55</b>	<b>54,69</b>	<b>247,91</b>	<b>1576,48</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	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 молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>итого за завтрак</b>		<b>403</b>	<b>6,69</b>	<b>11,20</b>	<b>39,83</b>	<b>348,43</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 отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	47
	<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>18,02</b>	<b>19,47</b>	<b>70,95</b>	<b>574,40</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>1953</b>	<b>54,59</b>	<b>63,99</b>	<b>291,19</b>	<b>1902,20</b>	