

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /  
(расшифровка подписи)

**МЕНЮ на 22.03.2024г.**

Неделя 1

День 5

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 пшеничная молочная жидкая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,48</b>	<b>16,35</b>	<b>33,04</b>	<b>323,82</b>	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,00</b>	<b>84,00</b>	
обед	Зеленый горошек консервированный	45	1,36	1,39	2,84	29,30	116
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Макаронные изделия отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>18,21</b>	<b>17,39</b>	<b>57,67</b>	<b>455,48</b>	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,02</b>	<b>12,97</b>	<b>47,33</b>	<b>345,17</b>	
ужин	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	248
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>385</b>	<b>12,40</b>	<b>11,16</b>	<b>29,81</b>	<b>275,09</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1637</b>	<b>51,51</b>	<b>58,13</b>	<b>187,85</b>	<b>1483,56</b>	

Неделя 1

День 5

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 пшеничная молочная жидкая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13,19</b>	<b>18,49</b>	<b>42,37</b>	<b>387,08</b>	
второй завтрак	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	100	0,00	0,00	9,30	40,00	49
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,30</b>	<b>40,00</b>	
обед	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	1,54	3,15	32,50	116
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>26,44</b>	<b>25,48</b>	<b>77,31</b>	<b>630,80</b>	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,89</b>	<b>13,93</b>	<b>48,53</b>	<b>362,87</b>	
ужин	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	248
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>14,23</b>	<b>12,81</b>	<b>33,19</b>	<b>311,71</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1908</b>	<b>63,76</b>	<b>70,70</b>	<b>210,71</b>	<b>1732,46</b>	