

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



**МЕНЮ на 27.03.2024г.**

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                                   |                | Б                    | Ж            | У             |                                     |                    |
| завтрак                        | Каша манная молочная жидкая       | 150            | 4,66                 | 5,60         | 18,82         | 144,00                              | 132                |
|                                | 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                 |
|                                | Сыр(порциями)                     | 8              | 1,86                 | 2,36         | 0,00          | 2,88                                | 110                |
|                                | Чай с сахаром                     | 180            | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
|                                | <b>итого за завтрак</b>           |                | <b>365</b>           | <b>8,17</b>  | <b>13,35</b>  | <b>36,57</b>                        | <b>273,15</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                           | Салат из квашеной капусты с луком | 30             | 0,48                 | 3,03         | 0,90          | 32,55                               | 114                |
|                                | Суп с рыбными консервами          | 150            | 5,16                 | 5,04         | 8,60          | 100,38                              | 10                 |
|                                | Тефтели мясные                    | 50             | 6,40                 | 6,78         | 5,22          | 107,54                              | 243                |
|                                | Гороховое пюре                    | 110            | 13,42                | 2,57         | 13,79         | 124,67                              | 187                |
|                                | 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                 |
|                                | <b>итого за обед</b>              |                | <b>510</b>           | <b>26,91</b> | <b>17,64</b>  | <b>58,01</b>                        | <b>491,52</b>      |
| полдник                        | Коржик молочный                   | 100            | 4,67                 | 8,17         | 41,33         | 256,67                              | 87/1               |
|                                | Какао с молоком                   | 150            | 2,50                 | 2,18         | 10,35         | 70,50                               | 43//1              |
| <b>итого за полдник</b>        |                                   | <b>250</b>     | <b>7,17</b>          | <b>10,35</b> | <b>51,68</b>  | <b>327,17</b>                       |                    |
| ужин                           | Кукуруза консервированная         | 30             | 1,30                 | 0,90         | 2,35          | 22,50                               | 115                |
|                                | Омлет натуральный                 | 130            | 11,72                | 16,27        | 2,91          | 203,13                              | 131                |
|                                | 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                |
| <b>итого за ужин</b>           |                                   | <b>425</b>     | <b>16,02</b>         | <b>18,75</b> | <b>32,48</b>  | <b>361,23</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                                   | <b>1650</b>    | <b>58,67</b>         | <b>60,34</b> | <b>198,74</b> | <b>1537,07</b>                      |                    |

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|
|                                |                                   |                | Б                    | Ж            | У             |                                     |                    |
| завтрак                        | Каша манная молочная жидкая       | 180            | 5,59                 | 6,72         | 22,58         | 172,80                              | 132                |
|                                | 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                 |
|                                | Сыр(порциями)                     | 12             | 2,79                 | 3,54         | 0,00          | 43,20                               | 110                |
|                                | Чай с сахаром                     | 180            | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
|                                | <b>итого за завтрак</b>           |                | <b>410</b>           | <b>10,75</b> | <b>16,49</b>  | <b>44,98</b>                        | <b>371,78</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                           | Салат из квашеной капусты с луком | 50             | 0,80                 | 5,05         | 1,51          | 54,25                               | 114                |
|                                | Суп с рыбными консервами          | 180            | 6,19                 | 6,05         | 10,31         | 120,46                              | 10                 |
|                                | Тефтели мясные                    | 70             | 8,97                 | 9,49         | 7,30          | 150,55                              | 243                |
|                                | Гороховое пюре                    | 130            | 15,86                | 2,99         | 16,25         | 146,90                              | 187                |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 30             | 2,13                 | 0,33         | 13,92         | 68,70                               | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов             | 180            | 0,04                 | 0,00         | 24,26         | 96,70                               | 37                 |
|                                | <b>итого за обед</b>              |                | <b>640</b>           | <b>33,99</b> | <b>23,90</b>  | <b>73,55</b>                        | <b>637,56</b>      |
| полдник                        | Коржик молочный                   | 100            | 4,67                 | 8,17         | 41,33         | 256,67                              | 87/1               |
|                                | Какао с молоком                   | 180            | 2,97                 | 2,61         | 12,42         | 84,60                               | 43//1              |
| <b>итого за полдник</b>        |                                   | <b>280</b>     | <b>7,64</b>          | <b>10,78</b> | <b>53,75</b>  | <b>341,27</b>                       |                    |
| ужин                           | Кукуруза консервированная         | 40             | 1,73                 | 1,20         | 3,13          | 30,00                               | 115                |
|                                | Омлет натуральный                 | 150            | 13,52                | 18,77        | 3,36          | 234,38                              | 131                |
|                                | 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                |
| <b>итого за ужин</b>           |                                   | <b>510</b>     | <b>19,93</b>         | <b>21,98</b> | <b>45,20</b>  | <b>457,58</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                                   | <b>1940</b>    | <b>72,71</b>         | <b>73,41</b> | <b>237,48</b> | <b>1892,19</b>                      |                    |