

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

  
(подпись)

/ Н.В. Юмашева /

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 02.04.2024г.

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
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,46</b>	<b>17,60</b>	<b>36,40</b>	<b>350,94</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>22,70</b>	<b>96,00</b>	
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280
	Суп гороховый с гречками 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
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
Комлот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37	
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>16,79</b>	<b>11,96</b>	<b>67,73</b>	<b>485,45</b>	
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
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,83</b>	<b>15,70</b>	<b>39,11</b>	<b>375,80</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>13,18</b>	<b>16,33</b>	<b>49,29</b>	<b>396,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1642</b>	<b>56,86</b>	<b>61,99</b>	<b>215,22</b>	<b>1704,25</b>	

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
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13,16</b>	<b>19,99</b>	<b>46,41</b>	<b>419,58</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>22,70</b>	<b>96,00</b>	
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280
	Суп гороховый с гречками 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
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	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
	<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>21,96</b>	<b>16,76</b>	<b>80,50</b>	<b>612,24</b>
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
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,70</b>	<b>16,66</b>	<b>40,31</b>	<b>393,50</b>	
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>15,70</b>	<b>17,99</b>	<b>63,32</b>	<b>478,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1978</b>	<b>67,12</b>	<b>71,80</b>	<b>253,24</b>	<b>1999,49</b>	