

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

*(Handwritten signature)*  
(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 03.04.2024г.

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	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>	