

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвекинота"



Утверждаю

(подпись) / Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 11.04.2024г.

Неделя 2

День 4

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 ячневая молочная жидкая | 150 | 4,78 | 6,14 | 17,21 | 142,25 | 169 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,50 | 2,18 | 10,35 | 70,50 | 43//1 |
| итого за завтрак | | 367 | 13,85 | 18,21 | 37,23 | 367,82 | |
| второй завтрак | Яблоки запеченные, фаршированные изюмом | 100 | 0,60 | 0,40 | 22,70 | 96,00 | 145 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,60 | 0,40 | 22,70 | 96,00 | |
| обед | Икра морковная | 30 | 0,42 | 1,14 | 1,95 | 19,80 | 123 |
| | Суп из овощей на м/б | 150 | 5,61 | 4,41 | 3,60 | 32,76 | 19 |
| | Котлеты из мяса кур | 50 | 10,00 | 9,00 | 5,35 | 142,14 | 287 |
| | Каша перловая вязкая | 110 | 1,78 | 4,85 | 16,24 | 111,72 | 219 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,80 | 84 |
| | Кисель фруктовый | 150 | 0,06 | 0,00 | 16,70 | 67,05 | 38 |
| итого за обед | | 510 | 19,29 | 19,62 | 53,12 | 419,27 | |
| полдник | Сдоба | 100 | 6,50 | 6,50 | 56,20 | 295,28 | 73 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 32 |
| итого за полдник | | 250 | 10,85 | 10,25 | 63,40 | 376,28 | |
| ужин | Сырники | 130 | 22,32 | 17,52 | 16,98 | 354,90 | 155 |
| | Варенье | 30 | 0,30 | 0,10 | 19,50 | 75,90 | 161 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,50 | 41 |
| | Фрукты | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 124 |
| итого за ужин | | 405 | 23,15 | 18,08 | 52,77 | 501,10 | |
| Итого за день: | | 1632 | 67,74 | 66,56 | 229,21 | 1760,47 | |

Неделя 2

День 4

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 ячневая молочная жидкая | 180 | 5,74 | 7,37 | 20,66 | 170,70 | 169 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,60 | 43//1 |
| итого за завтрак | | 438 | 16,00 | 20,71 | 47,40 | 439,88 | |
| второй завтрак | Яблоки запеченные, фаршированные изюмом | 100 | 0,60 | 0,40 | 22,70 | 96,00 | 145 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,60 | 0,40 | 22,70 | 96,00 | |
| обед | Икра морковная | 50 | 0,70 | 1,90 | 3,25 | 33,00 | 123 |
| | Суп из овощей на м/б | 180 | 6,73 | 5,29 | 4,32 | 96,12 | 19 |
| | Котлеты из мяса кур | 70 | 14,00 | 12,60 | 7,50 | 199,00 | 287 |
| | Каша перловая вязкая | 130 | 2,11 | 5,74 | 19,20 | 132,00 | 219 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 | 84 |
| | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95,00 | 50 |
| итого за обед | | 670 | 26,38 | 25,97 | 76,83 | 646,72 | |
| полдник | Сдоба | 100 | 6,50 | 6,50 | 56,20 | 295,28 | 73 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 32 |
| итого за полдник | | 280 | 11,72 | 11,00 | 64,84 | 392,48 | |
| ужин | Сырники | 150 | 25,75 | 20,20 | 19,59 | 409,50 | 155 |
| | Варенье | 50 | 0,50 | 0,16 | 32,50 | 126,50 | 161 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,10 | 8,38 | 34,20 | 41 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 124 |
| итого за ужин | | 480 | 26,83 | 20,86 | 70,27 | 614,20 | |
| Итого за день: | | 1968 | 81,53 | 78,94 | 282,04 | 2189,28 | |