

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /

(расшифровка подписи)

**МЕНЮ на 14.05.2024г.**

Неделя 1

День 2

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 кукурузная молочная жидкая             | 150                 | 4,56                 | 4,95         | 21,82         | 174,10                              | 168                |    |
|                                | 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>11,28</b>         | <b>14,92</b> | <b>38,46</b>  | <b>357,67</b>                       |                    |    |
| второй завтрак                 | Пюре фруктовое(пром.пр-ва)                  | 100                 | 0,00                 | 0,00         | 13,10         | 52,40                               | 167                |    |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>          | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>13,10</b>  | <b>52,40</b>                        |                    |    |
| обед                           | Салат из отварной моркови с чесноком        | 30                  | 0,35                 | 2,53         | 1,58          | 28,20                               | 280                |    |
|                                | Суп гороховый с гренками 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                 |    |
|                                | Компот 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                 |    |
|                                | <b>итого за ужин</b>                        |                     | <b>320</b>           | <b>12,80</b> | <b>15,95</b>  | <b>39,98</b>                        | <b>354,26</b>      |    |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1547</b>         | <b>55,70</b>         | <b>58,52</b> | <b>198,38</b> | <b>1625,58</b>                      |                    |    |

Неделя 1

День 2

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 кукурузная молочная жидкая             | 180                 | 5,47                 | 5,94         | 33,39         | 209,00                              | 168                |    |
|                                | 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>12,94</b>         | <b>16,77</b> | <b>56,09</b>  | <b>427,78</b>                       |                    |    |
| второй завтрак                 | Пюре фруктовое(пром.пр-ва)                  | 100                 | 0,00                 | 0,00         | 13,10         | 52,40                               | 167                |    |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>          | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>13,10</b>  | <b>52,40</b>                        |                    |    |
| обед                           | Салат из отварной моркови с чесноком        | 50                  | 0,58                 | 4,21         | 2,63          | 47,00                               | 280                |    |
|                                | Суп гороховый с гренками 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                 |    |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>400</b>          | <b>15,30</b>         | <b>17,59</b> | <b>53,52</b>  | <b>434,17</b>                       |                    |    |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1878</b>         | <b>65,90</b>         | <b>67,78</b> | <b>243,52</b> | <b>1920,09</b>                      |                    |    |