

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



МЕНЮ на 15.05.2024г.

Неделя 1

День 3

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 молочная гречневая | 150 | 2,25 | 3,20 | 10,95 | 131,50 | 138 |
| | 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 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,60 | 31 |
| итого за завтрак | | 357 | 5,16 | 9,66 | 30,67 | 281,17 | |
| второй завтрак | Пюре фруктовое(пром.пр-ва) | 100 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 52,40 | 167 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 52,40 | |
| обед | Салат из отварной свеклы | 30 | 0,43 | 1,52 | 0,15 | 22,62 | 275 |
| | Рассольник со сметаной | 150 | 1,47 | 3,68 | 11,46 | 84,98 | 4 |
| | Биточки мясные | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 199 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 3,74 | 6,43 | 99,10 | 188 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,80 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 20,22 | 80,58 | 47 |
| | итого за обед | | 520 | 12,98 | 14,89 | 52,65 | 432,46 |
| полдник | Булочка домашняя | 100 | 8,41 | 16,05 | 55,87 | 296,17 | 64 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,50 | 2,18 | 10,35 | 70,50 | 43//1 |
| итого за полдник | | 250 | 10,91 | 18,23 | 66,22 | 366,67 | |
| ужин | Капуста тушеная | 120 | 2,53 | 5,37 | 5,58 | 112,80 | 184 |
| | Оладьи из печени | 50 | 8,22 | 5,07 | 5,23 | 98,28 | 191 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,80 | 84 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,50 | 41 |
| итого за ужин | | 340 | 12,32 | 10,74 | 27,07 | 285,38 | |
| Итого за день: | | 1567 | 41,37 | 53,51 | 189,70 | 1418,08 | |

Неделя 1

День 3

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 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 |
| итого за завтрак | | 403 | 6,69 | 11,20 | 39,83 | 348,43 | |
| второй завтрак | Пюре фруктовое(пром.пр-ва) | 100 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 52,40 | 167 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 52,40 | |
| 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 |
| | итого за обед | | 650 | 18,02 | 19,47 | 70,95 | 574,40 |
| 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 |
| итого за полдник | | 280 | 11,38 | 18,66 | 68,29 | 380,77 | |
| 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 |
| итого за ужин | | 420 | 17,30 | 13,46 | 40,32 | 385,60 | |
| Итого за день: | | 1853 | 53,39 | 62,79 | 232,49 | 1741,60 | |