МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 22.05.2024г.

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	2,88	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		**365**	**8,27**	**14,13**	**34,15**	**269,40**	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		**100**	**0,04**	**0,00**	**11,13**	**44,70**	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Тефтели мясные	50	6,40	6,78	5,22	107,54	243
	Гороховое пюре	110	13,42	2,57	13,79	124,67	187
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Компот из сухофруктов	150	0,030	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		**510**	**26,91**	**17,64**	**58,01**	**491,52**	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		**250**	**7,17**	**10,35**	**51,68**	**327,17**	
ужин	Кукуруза консервированная	30	1,30	0,90	2,35	22,50	115
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	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
итого за ужин		**330**	**15,64**	**18,37**	**23,17**	**319,43**	
Итого за день:		**1555**	**58,03**	**60,48**	**178,14**	**1452,22**	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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
	Сыр(порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,20	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		**410**	**10,88**	**17,43**	**42,07**	**367,28**	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		**100**	**0,04**	**0,00**	**11,13**	**44,70**	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,51	54,25	114
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		**640**	**33,99**	**23,90**	**73,55**	**637,56**	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		**280**	**7,64**	**10,78**	**53,75**	**341,27**	
ужин	Кукуруза консервированная	40	1,73	1,20	3,13	30,00	115
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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
итого за ужин		**410**	**19,53**	**21,58**	**35,40**	**413,58**	
Итого за день:		**1840**	**72,08**	**73,69**	**215,90**	**1804,39**	