

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий _____

Утверждаю

Н.В. Юмашева
(подпись)

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 28.05.2024г.

Неделя 1

День 2

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 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	
итого за завтрак		367	11,28	14,92	38,46	357,67		
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 моркови	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280	
	Суп гороховый с гречками 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	
	итого за обед		510	16,79	11,96	67,73	485,45	
	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
	итого за полдник		250	14,83	15,70	39,11	375,80	
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	
	итого за ужин		320	12,80	15,95	39,98	354,26	
Итого за день:		1547	55,70	58,52	198,38	1625,58		

Неделя 1

День 2

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 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	
итого за завтрак		438	12,94	16,77	56,09	427,78		
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 моркови	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280	
	Суп гороховый с гречками 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	
	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	50	
	итого за обед		660	21,96	16,76	85,50	627,24	
	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	
итого за полдник		280	15,70	16,66	40,31	393,50		
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	
Итого за ужин		400	15,30	17,59	53,52	434,17		
Итого за день		1878	65,90	67,78	248,52	1935,09		