

МБДОУ "Детский сад "Аленушка" п.Эгвекинота"



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

**МЕНЮ на 20.06.2024г.**

Неделя 2  
 День 4

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13,85</b>	<b>18,21</b>	<b>37,23</b>	<b>367,82</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	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
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>19,29</b>	<b>19,62</b>	<b>53,12</b>	<b>419,27</b>	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,85</b>	<b>10,25</b>	<b>63,40</b>	<b>376,28</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>310</b>	<b>22,77</b>	<b>17,70</b>	<b>43,46</b>	<b>459,30</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1537</b>	<b>66,76</b>	<b>65,78</b>	<b>210,30</b>	<b>1675,07</b>	

Неделя 2  
 День 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>16,00</b>	<b>20,71</b>	<b>47,40</b>	<b>439,88</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	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
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26,38</b>	<b>25,97</b>	<b>76,83</b>	<b>646,72</b>	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,72</b>	<b>11,00</b>	<b>64,84</b>	<b>392,48</b>	
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
<b>итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>26,43</b>	<b>20,46</b>	<b>60,47</b>	<b>570,20</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1868</b>	<b>80,53</b>	<b>78,14</b>	<b>262,64</b>	<b>2101,68</b>	