

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

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

МЕНЮ на 24.06.2024г.

Неделя 1

День 1

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 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
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		357	7,67	12,84	36,12	289,92	
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 свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	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	17,08	19,29	67,34	562,17	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		250	9,30	6,85	48,83	303,88	
ужин	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
	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 сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за ужин		330	13,86	19,24	21,48	312,83	
Итого за день:		1547	47,91	58,22	186,86	1521,20	

Неделя 1

День 1

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 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)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		400	9,37	16,41	44,07	360,70	
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 свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6/1
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		650	23,65	26,14	89,05	747,20	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	10,17	7,60	50,27	320,08	
ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за ужин		420	17,49	23,75	34,15	419,18	
Итого за день:		1850	60,67	73,90	230,63	1899,55	