



МБДОУ "Детский сад "Аленушка" п. Эгвекинота"

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

**МЕНЮ на 28.06.2024г.**

Неделя 1

День 5

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 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
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,50</b>	<b>16,11</b>	<b>33,85</b>	<b>325,82</b>	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,22</b>	<b>66,70</b>	
обед	Зеленый горошек консервированный	45	1,36	1,39	2,84	29,30	116
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	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>535</b>	<b>18,21</b>	<b>17,39</b>	<b>57,67</b>	<b>455,48</b>	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,02</b>	<b>12,97</b>	<b>47,33</b>	<b>345,17</b>	
ужин	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	248
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>13,82</b>	<b>11,38</b>	<b>39,09</b>	<b>320,89</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1657</b>	<b>52,79</b>	<b>57,93</b>	<b>194,16</b>	<b>1514,06</b>	

Неделя 1

День 5

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 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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13,21</b>	<b>18,20</b>	<b>43,36</b>	<b>389,48</b>	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,22</b>	<b>66,70</b>	
обед	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	1,54	3,15	32,50	116
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>26,44</b>	<b>25,48</b>	<b>77,31</b>	<b>630,80</b>	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,89</b>	<b>13,93</b>	<b>48,53</b>	<b>362,87</b>	
ужин	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	248
	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>17,07</b>	<b>13,25</b>	<b>51,75</b>	<b>403,31</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1948</b>	<b>66,86</b>	<b>70,94</b>	<b>237,18</b>	<b>1853,16</b>	