

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



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

**МЕНЮ на 25.07.2024г.**

Неделя 2

День 4

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>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                |
|                                | 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                 | Яблоки запеченные, фаршированные изюмом | 100            | 0,60                 | 0,40         | 22,70         | 96,00                               | 145                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>     | <b>0,60</b>          | <b>0,40</b>  | <b>22,70</b>  | <b>96,00</b>                        |                    |
| обед                           | Томаты в с/соку                         | 30             | 0,00                 | 0,00         | 1,20          | 4,80                                | 111                |
|                                | Суп картофельный                        | 150            | 1,41                 | 1,70         | 9,98          | 60,75                               | 23                 |
|                                | Котлеты из мяса кур                     | 50             | 10,00                | 9,00         | 5,35          | 142,14                              | 287                |
|                                | Каша пшеничная вязкая                   | 110            | 2,80                 | 3,82         | 16,80         | 111,64                              | 253                |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,13                 | 0,33         | 13,92         | 68,70                               | 84                 |
|                                | Кисель фруктовый                        | 150            | 0,06                 | 0,00         | 16,70         | 67,05                               | 38                 |
| <b>итого за обед</b>           |   | <b>520</b>     | <b>16,40</b>         | <b>14,85</b> | <b>63,95</b>  | <b>455,08</b>                       |                    |
| полдник                        | Сдоба                                   | 50             | 3,25                 | 3,25         | 28,10         | 147,64                              | 73                 |
|                                | Молоко кипяченое                        | 150            | 4,35                 | 3,75         | 7,20          | 81,00                               | 32                 |
| <b>итого за полдник</b>        |   | <b>200</b>     | <b>7,60</b>          | <b>7,00</b>  | <b>35,30</b>  | <b>228,64</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                 |
|                                | Фрукты                                  | 95             | 0,38                 | 0,38         | 9,31          | 41,80                               | 124                |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>405</b>     | <b>23,15</b>         | <b>18,08</b> | <b>52,77</b>  | <b>501,10</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1592</b>    | <b>61,60</b>         | <b>58,53</b> | <b>211,94</b> | <b>1648,64</b>                      |                    |

Неделя 2

День 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>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                |
|                                | 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                 | Яблоки запеченные, фаршированные изюмом | 100            | 0,60                 | 0,40         | 22,70         | 96,00                               | 145                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>     | <b>0,60</b>          | <b>0,40</b>  | <b>22,70</b>  | <b>96,00</b>                        |                    |
| обед                           | Томаты в с/соку                         | 50             | 0,00                 | 0,00         | 2,00          | 8,00                                | 111                |
|                                | Суп картофельный                        | 180            | 1,69                 | 2,04         | 11,98         | 72,90                               | 23                 |
|                                | Котлеты из мяса кур                     | 70             | 14,00                | 12,60        | 7,50          | 199,00                              | 287                |
|                                | Каша пшеничная вязкая                   | 130            | 3,33                 | 4,08         | 19,08         | 126,46                              | 253                |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 50             | 3,55                 | 0,55         | 23,20         | 114,50                              | 84                 |
|                                | Кисель фруктовый                        | 200            | 0,08                 | 0,00         | 22,26         | 89,40                               | 38                 |
| <b>итого за обед</b>           |   | <b>680</b>     | <b>22,65</b>         | <b>19,27</b> | <b>86,02</b>  | <b>610,26</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                 |
|                                | Фрукты                                  | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44,00                               | 124                |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>480</b>     | <b>26,83</b>         | <b>20,86</b> | <b>70,27</b>  | <b>614,20</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1978</b>    | <b>77,80</b>         | <b>72,23</b> | <b>291,23</b> | <b>2152,82</b>                      |                    |