

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

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

МЕНЮ на 30.07.2024г.

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	133
	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	11,11	14,33	31,63	299,82	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	115
	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
	Каша перловая вязкая	110	1,78	4,85	16,24	111,72	219
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		520	15,56	14,64	71,00	504,33	
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
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		415	13,18	16,33	49,29	396,06	
Итого за день:		1652	55,28	61,39	213,73	1672,01	

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	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	5,23	17,99	139,50	133
	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	12,69	16,06	40,69	358,28	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	115
	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
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,00	219
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
итого за обед		680	21,20	20,26	96,34	683,78	
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	50	3,55	0,55	23,20	114,50	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
Итого за ужин		510	16,41	18,10	67,96	501,07	
Итого за день:		2008	66,60	71,48	268,00	2032,63	