

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвекинота"

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



МЕНЮ на 02.08.2024г.

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 вязкая перловая молочная | 150 | 4,16 | 5,60 | 19,56 | 144,00 | 135 |
| | 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 | 10,88 | 15,57 | 36,20 | 327,57 | |
| второй завтрак | Яблоки печеные | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | 284 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | |
| 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 |
| | Макаронные отварные | 110 | 3,85 | 2,75 | 18,04 | 122,10 | 186 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 84 |
| | Кисель фруктовый | 150 | 0,06 | 0,00 | 16,70 | 67,05 | 38 |
| итого за обед | | 545 | 18,92 | 17,50 | 62,31 | 478,38 | |
| 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 |
| итого за полдник | | 250 | 9,02 | 12,97 | 47,33 | 345,17 | |
| ужин | Рагу из овощей | 130 | 1,62 | 2,90 | 7,40 | 62,50 | 240 |
| | 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 |
| итого за ужин | | 405 | 4,70 | 4,54 | 35,19 | 201,30 | |
| Итого за день: | | 1667 | 43,92 | 50,84 | 201,03 | 1436,42 | |

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 вязкая перловая молочная | 180 | 4,99 | 6,71 | 23,47 | 172,80 | 135 |
| | 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 | 12,46 | 17,54 | 46,17 | 391,58 | |
| второй завтрак | Яблоки печеные | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | 284 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,26 | 20,00 | 84,00 | |
| 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 |
| | Макаронные отварные | 130 | 4,55 | 3,25 | 21,32 | 144,30 | 186 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 | 84 |
| | Кисель фруктовый | 180 | 0,07 | 0,00 | 20,04 | 80,46 | 38 |
| итого за обед | | 670 | 27,15 | 25,59 | 81,95 | 653,70 | |
| 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 |
| итого за полдник | | 280 | 9,89 | 13,93 | 48,53 | 362,87 | |
| ужин | Рагу из овощей | 150 | 1,90 | 3,40 | 8,50 | 72,20 | 240 |
| | 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 | | 480 | 7,29 | 5,52 | 51,85 | 288,30 | |
| Итого за день: | | 1968 | 57,20 | 62,83 | 248,51 | 1780,45 | |