

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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



**МЕНЮ на 20.08.2024г.**

Неделя 2

День 2

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 молочная гречневая жидкая   | 150            | 2,25                 | 3,20         | 10,95         | 131,50                              | 138                |
|                                | 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 сахаром                    | 180            | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                  | <b>357</b>     | <b>3,90</b>          | <b>8,59</b>  | <b>28,70</b>  | <b>257,77</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Яблоко протертое с сахаром       | 100            | 0,37                 | 0,37         | 14,10         | 63,66                               | 165                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>100</b>     | <b>0,37</b>          | <b>0,37</b>  | <b>14,10</b>  | <b>63,66</b>                        |                    |
| обед                           | Салат из свёклы и моркови        | 30             | 0,39                 | 1,83         | 2,19          | 26,70                               | 95                 |
|                                | Суп картофельный с фрикадельками | 150            | 3,90                 | 3,18         | 8,72          | 100,35                              | 7                  |
|                                | Бефстроганов из отварного мяса   | 50             | 8,20                 | 8,05         | 4,05          | 120,00                              | 237                |
|                                | Каша перловая вязкая             | 110            | 0,17                 | 4,86         | 16,23         | 111,70                              | 219                |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 30             | 2,13                 | 0,33         | 13,92         | 68,70                               | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов            | 150            | 0,030                | 0,00         | 20,22         | 80,58                               | 37                 |
| <b>итого за обед</b>           |                                  | <b>520</b>     | <b>14,82</b>         | <b>18,25</b> | <b>65,33</b>  | <b>508,03</b>                       |                    |
| полдник                        | Булочка творожная                | 100            | 11,94                | 5,20         | 51,70         | 302,02                              | 89                 |
|                                | Кефирный напиток                 | 150            | 4,35                 | 4,80         | 6,00          | 88,50                               | 33                 |
| <b>итого за полдник</b>        |                                  | <b>250</b>     | <b>16,29</b>         | <b>10,00</b> | <b>57,70</b>  | <b>390,52</b>                       |                    |
| 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                |
| <b>итого за ужин</b>           |                                  | <b>405</b>     | <b>4,70</b>          | <b>4,54</b>  | <b>35,19</b>  | <b>201,30</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                                  | <b>1632</b>    | <b>40,08</b>         | <b>41,75</b> | <b>201,01</b> | <b>1421,28</b>                      |                    |

Неделя 2

День 2

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 молочная гречневая жидкая   | 180            | 2,70                 | 3,84         | 13,14         | 157,80                              | 138                |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 35             | 2,49                 | 0,39         | 16,24         | 80,15                               | 84                 |
|                                | Масло сливочное (порциями)       | 8              | 0,06                 | 5,80         | 0,10          | 52,88                               | 88                 |
|                                | Чай с сахаром                    | 180            | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                               | 41                 |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                  | <b>403</b>     | <b>5,43</b>          | <b>10,13</b> | <b>37,86</b>  | <b>325,03</b>                       |                    |
| второй завтрак                 | Яблоко протертое с сахаром       | 100            | 0,37                 | 0,37         | 14,10         | 63,66                               | 165                |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>100</b>     | <b>0,37</b>          | <b>0,37</b>  | <b>14,10</b>  | <b>63,66</b>                        |                    |
| обед                           | Салат из свёклы и моркови        | 50             | 0,65                 | 3,05         | 3,65          | 44,50                               | 95                 |
|                                | Суп картофельный с фрикадельками | 180            | 4,68                 | 3,82         | 10,46         | 120,42                              | 7                  |
|                                | Бефстроганов из отварного мяса   | 70             | 11,48                | 11,27        | 5,67          | 168,00                              | 237                |
|                                | Каша перловая вязкая             | 130            | 2,11                 | 5,74         | 19,20         | 132,04                              | 219                |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 50             | 3,55                 | 0,55         | 23,20         | 114,50                              | 84                 |
|                                | Компот из сухофруктов            | 180            | 0,036                | 0,00         | 24,26         | 96,70                               | 37                 |
| <b>итого за обед</b>           |                                  | <b>660</b>     | <b>22,50</b>         | <b>24,42</b> | <b>86,43</b>  | <b>676,16</b>                       |                    |
| полдник                        | Булочка творожная                | 100            | 11,94                | 5,20         | 51,70         | 302,02                              | 89                 |
|                                | Кефирный напиток                 | 180            | 5,22                 | 5,76         | 7,20          | 106,20                              | 33                 |
| <b>итого за полдник</b>        |                                  | <b>280</b>     | <b>17,16</b>         | <b>10,96</b> | <b>58,90</b>  | <b>408,22</b>                       |                    |
| 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                |
| <b>итого за ужин</b>           |                                  | <b>480</b>     | <b>7,29</b>          | <b>5,52</b>  | <b>51,85</b>  | <b>288,30</b>                       |                    |
| <b>Итого за день:</b>          |                                  | <b>1923</b>    | <b>52,76</b>         | <b>51,40</b> | <b>249,15</b> | <b>1761,37</b>                      |                    |