

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эвгекинота"



МЕНЮ на 01.10.2024г.

Неделя 2

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	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
итого за завтрак		357	3,90	8,59	28,70	257,77	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
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
итого за обед		520	14,82	18,25	65,33	508,03	
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
итого за полдник		250	16,29	10,00	57,70	390,52	
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:		1632	40,08	41,75	201,01	1421,28	

Неделя 2

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	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
итого за завтрак		403	5,43	10,13	37,86	325,03	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
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
итого за обед		660	22,50	24,42	86,43	676,16	
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
итого за полдник		280	17,16	10,96	58,90	408,22	
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:		1923	52,76	51,40	249,15	1761,37	