

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

/ Н.В. Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 13.09.2024г

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 пшеничная молочная жидкая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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	11,48	16,35	33,04	323,82	
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
	Макароны 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	44,52	51,62	197,87	1432,67	

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 пшеничная молочная жидкая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	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	13,19	18,49	42,37	387,08	
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
	Макароны 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	57,93	63,78	244,71	1775,95	