

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Заведующий

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 30.09.2024г.

Неделя 2

День 1

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 рисовый | 150 | 4,46 | 1,65 | 14,19 | 73,34 | 140 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,50 | 2,18 | 10,35 | 70,50 | 43//1 |
| итого за завтрак | | 367 | 13,53 | 13,72 | 34,21 | 298,91 | |
| второй завтрак | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,80 | 0,80 | 62,00 | 169,00 | 159 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,80 | 0,80 | 62,00 | 169,00 | |
| обед | Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 0,26 | 1,56 | 0,79 | 17,94 | 130 |
| | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 150 | 2,21 | 3,60 | 5,15 | 70,87 | 17 |
| | Котлета мясная | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 199 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 3,74 | 6,43 | 99,10 | 188 |
| | 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 | | 530 | 14,26 | 14,96 | 51,62 | 436,57 | |
| полдник | Сдоба | 50 | 3,25 | 3,25 | 28,10 | 147,64 | 73 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 32 |
| итого за полдник | | 200 | 7,60 | 7,00 | 35,30 | 228,64 | |
| ужин | Макаронные отварные с сыром | 150 | 9,00 | 7,50 | 26,47 | 210,00 | 153 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,80 | 84 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0,08 | 7,44 | 30,40 | 41 |
| | Фрукты | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 124 |
| | итого за ужин | | 425 | 10,96 | 8,18 | 52,50 | 328,00 |
| Итого за день: | | 1622 | 47,15 | 44,66 | 235,63 | 1461,11 | |

Неделя 2

День 1

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 рисовый | 180 | 5,35 | 1,98 | 17,03 | 88,00 | 140 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 84,60 | 43//1 |
| итого за завтрак | | 438 | 15,61 | 15,32 | 43,77 | 357,18 | |
| второй завтрак | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,80 | 0,80 | 62,00 | 169,00 | 159 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,80 | 0,80 | 62,00 | 169,00 | |
| обед | Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 0,43 | 2,60 | 1,31 | 29,90 | 130 |
| | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 180 | 2,66 | 4,32 | 6,18 | 85,03 | 17 |
| | Котлета мясная | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 199 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,82 | 4,06 | 6,97 | 107,30 | 188 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 24,26 | 96,70 | 37 |
| итого за обед | | 660 | 19,33 | 19,55 | 69,08 | 572,56 | |
| полдник | Сдоба | 100 | 6,50 | 6,50 | 56,20 | 295,28 | 73 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 32 |
| итого за полдник | | 280 | 11,72 | 11,00 | 64,84 | 392,48 | |
| ужин | Макаронные отварные с сыром | 150 | 9,00 | 7,50 | 26,47 | 210,00 | 153 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 | 84 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 41 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 124 |
| | итого за ужин | | 500 | 13,15 | 8,55 | 68,77 | 406,50 |
| Итого за день: | | 1978 | 60,62 | 55,22 | 308,47 | 1897,72 | |