

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

/ Н.В. Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 10.10.2024г.

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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	13,73	17,67	38,84	369,57	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,91	31,77	106
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	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		520	17,36	20,50	72,18	563,00	
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	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		425	23,29	18,72	43,07	435,75	
Итого за день:		1612	62,68	65,29	202,28	1664,09	

Неделя 1

День 4

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 манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	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	15,85	20,06	49,32	441,98	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,60	3,55	4,85	52,96	106
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,29	186,13	183
	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	23,22	27,01	95,12	741,15	
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	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		480	26,72	20,68	47,60	485,45	
Итого за день:		1958	78,21	80,15	269,78	2128,20	