МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о.заведующего _____ / И.И.Малинина /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 18.11.2024г.

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	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
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		**357**	**7,67**	**12,84**	**36,12**	**289,92**	
второй завтрак	Яблоки печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
обед	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6//1
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	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**	**17,79**	**19,40**	**71,98**	**585,07**	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		**250**	**9,30**	**6,85**	**48,83**	**303,88**	
ужин	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	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**	**14,24**	**19,62**	**30,79**	**354,63**	
Итого за день:		**1652**	**49,39**	**59,10**	**197,22**	**1579,09**	

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	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)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		**400**	**9,37**	**16,41**	**44,07**	**360,70**	
второй завтрак	Яблоки печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6//1
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	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**	**24,36**	**26,25**	**93,69**	**770,10**	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		**280**	**10,17**	**7,60**	**50,27**	**320,08**	
ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	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		**530**	**18,60**	**24,26**	**48,59**	**486,08**	
Итого за день:		**1970**	**62,88**	**74,91**	**246,12**	**1982,54**	