

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п. Эгвекинота"

Заведующий

Утверждаю

/ И.о. заведующего И.И.Малинина

(подпись)

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 19.11.2024г.



Неделя 1

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 "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	163
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,46</b>	<b>17,60</b>	<b>36,40</b>	<b>350,94</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом (без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,57</b>	<b>0,40</b>	<b>14,94</b>	<b>68,29</b>	
обед	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	115
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	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
<b>итого за обед</b>		<b>320</b>	<b>16,59</b>	<b>12,77</b>	<b>71,24</b>	<b>496,49</b>	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,83</b>	<b>14,73</b>	<b>40,30</b>	<b>368,30</b>	
ужин	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>13,18</b>	<b>16,33</b>	<b>49,29</b>	<b>396,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1652</b>	<b>56,63</b>	<b>61,83</b>	<b>212,16</b>	<b>1680,08</b>	

Неделя 1

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 "Дружба"	180	5,69	9,16	23,71	200,80	163
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13,16</b>	<b>19,99</b>	<b>46,41</b>	<b>419,58</b>	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом (без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,57</b>	<b>0,40</b>	<b>14,94</b>	<b>68,29</b>	
обед	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	115
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	3,51	19,47	122,73	252
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	19,00	80,00	48
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>22,38</b>	<b>18,03</b>	<b>88,65</b>	<b>647,07</b>	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,70</b>	<b>15,48</b>	<b>41,74</b>	<b>384,50</b>	
ужин	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>510</b>	<b>16,41</b>	<b>18,10</b>	<b>67,96</b>	<b>501,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2008</b>	<b>68,22</b>	<b>72,00</b>	<b>259,70</b>	<b>2020,51</b>	