

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о.заведующего

Утверждаю

/ И.И.Малинина /

(подпись)

(расшифровка подписи)



## МЕНЮ на 20.11.2024г.

Неделя 1

День 3

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 молочная гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>5,16</b>	<b>9,66</b>	<b>30,67</b>	<b>281,17</b>	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>62,00</b>	<b>169,00</b>	
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Рассольник	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Биточки мясные	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	47
	<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>13,69</b>	<b>15,00</b>	<b>57,29</b>	<b>455,36</b>
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,71</b>	<b>10,21</b>	<b>38,28</b>	<b>218,59</b>	
ужин	Капуста тушеная	120	2,53	5,37	5,58	112,80	184
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07	5,23	98,28	191
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>12,70</b>	<b>11,12</b>	<b>36,38</b>	<b>327,18</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1622</b>	<b>39,06</b>	<b>46,78</b>	<b>224,61</b>	<b>1451,30</b>	

Неделя 1

День 3

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 молочная гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	16,24	80,15	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>итого за завтрак</b>		<b>403</b>	<b>6,69</b>	<b>11,20</b>	<b>39,83</b>	<b>348,43</b>	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>62,00</b>	<b>169,00</b>	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Рассольник	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Биточки мясные	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	47
	<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>18,73</b>	<b>19,58</b>	<b>75,59</b>	<b>597,30</b>
полдник	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,38</b>	<b>18,66</b>	<b>68,29</b>	<b>380,77</b>	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	70	11,52	7,11	7,33	137,60	191
	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
<b>итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>13,97</b>	<b>54,76</b>	<b>452,50</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1973</b>	<b>56,01</b>	<b>64,21</b>	<b>300,47</b>	<b>1948,00</b>	