



МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п. Эгвекинота"

МЕНЮ на 10.12.2024г.

Утверждаю
 И.о. заведующего _____ /И.И.Малинина /
 (подпись) (расшифровка подписи)

Неделя 2

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 кукурузная молочная жидкая	150	4,56	4,95	21,82	174,10	168
	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 сахаром						
итого за завтрак		180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	357	6,21	10,34	39,57	300,37	
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
обед	Салат из свёклы и моркови	30	0,39	1,83	2,19	26,70	95
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,20	8,05	4,05	120,00	237
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,030	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		520	14,82	18,25	65,33	508,03	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник							
ужин	Рагу из овощей	250	9,02	12,97	47,33	345,17	
	Хлеб пшеничный	130	1,62	2,90	7,40	62,50	240
		20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком						
	Фрукты	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
итого за ужин		95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
Итого за день:		405	4,70	4,54	35,19	201,30	
		1632	35,12	46,47	201,51	1418,53	

Неделя 2

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 кукурузная молочная жидкая	180	5,47	5,94	33,39	209,00	168
	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 сахаром						
итого за завтрак		180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	403	8,20	12,23	58,11	376,23	
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
обед	Салат из свёклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	95
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,48	11,27	5,67	168,00	237
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из сухофруктов	180	0,036	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		660	22,50	24,42	86,43	676,16	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник							
ужин	Рагу из овощей	280	9,89	13,93	48,53	362,87	
	Хлеб пшеничный	150	1,90	3,40	8,50	72,20	240
		50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Чай с молоком						
	Фрукты	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за ужин		100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за день:		480	7,29	5,52	51,85	288,30	
		1923	48,26	56,47	259,03	1767,22	