



МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о. заведующего

/ И.И.Малинина /

(подпись)

(расшифровка подписи)

### МЕНЮ на 24.12.2024г.

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 молочная гречневая жидкая	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>3,90</b>	<b>8,59</b>	<b>28,70</b>	<b>257,77</b>	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>14,10</b>	<b>63,66</b>	
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
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>14,82</b>	<b>18,25</b>	<b>65,33</b>	<b>508,03</b>	
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,56</b>	<b>11,78</b>	<b>35,13</b>	<b>229,09</b>	
ужин	Рагу из овощей	130	1,62	2,90	7,40	62,50	240
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
Чай с молоком		160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
Фрукты		95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
<b>итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>4,70</b>	<b>4,54</b>	<b>35,19</b>	<b>201,30</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1582</b>	<b>32,35</b>	<b>43,53</b>	<b>178,44</b>	<b>1259,85</b>	

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 молочная гречневая жидкая	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за завтрак</b>		<b>403</b>	<b>5,43</b>	<b>10,13</b>	<b>37,86</b>	<b>325,03</b>	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>14,10</b>	<b>63,66</b>	
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
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>22,50</b>	<b>24,42</b>	<b>86,43</b>	<b>676,16</b>	
полдник	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>13,63</b>	<b>20,55</b>	<b>64,51</b>	<b>393,37</b>	
ужин	Рагу из овощей	150	1,90	3,40	8,50	72,20	240
	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>480</b>	<b>7,29</b>	<b>5,52</b>	<b>51,85</b>	<b>288,30</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1923</b>	<b>49,23</b>	<b>60,99</b>	<b>254,76</b>	<b>1746,52</b>	