



МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о.заведующего

(подпись)

/ И.И.Малинина /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 26.12.2024г.

Неделя 2

День 4

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 ячневая молочная жидкая	150	4,78	6,14	17,21	142,25	169
	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
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за завтрак		367	13,85	18,21	37,23	367,82	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом (без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
итого за второй завтрак		100	0,57	0,40	14,94	68,29	
обед	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Суп картофельный	150	1,41	1,70	9,98	60,75	23
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша пшенная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		520	16,40	14,85	63,95	455,08	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		200	7,60	7,00	35,30	228,64	
ужин	Овощное рагу с мясом	100	10,60	11,90	9,90	126,75	194
	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		345	11,13	12,36	26,19	197,05	
Итого за день:		1532	49,55	52,81	177,60	1316,88	

Неделя 2

День 4

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 ячневая молочная жидкая	180	5,74	7,37	20,66	170,70	169
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		438	16,00	20,71	47,40	439,88	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом (без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
итого за второй завтрак		100	0,57	0,40	14,94	68,29	
обед	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,90	23
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшенная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	50
итого за обед		680	22,57	19,27	87,76	615,86	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,20	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	11,72	11,00	64,84	392,48	
ужин	Овощное рагу с мясом	100	10,60	11,90	9,90	126,75	194
	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		380	11,18	12,40	28,08	204,95	
Итого за день:		1878	62,04	63,77	243,02	1721,46	