



МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п. Эгвекинота"

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

**МЕНЮ на 21.01.2025г.**

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>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 гренками 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>520</b>     | <b>16,59</b>         | <b>12,77</b> | <b>71,24</b>  | <b>496,49</b>                       |                    |
| полдник                        | Булочка домашняя                                     | 50             | 4,21                 | 8,03         | 27,93         | 148,09                              | 64                 |
|                                | Кефирный напиток                                     | 150            | 4,35                 | 4,80         | 6,00          | 88,50                               | 33                 |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>     | <b>8,56</b>          | <b>12,83</b> | <b>33,93</b>  | <b>236,59</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>1602</b>    | <b>50,36</b>         | <b>59,93</b> | <b>205,79</b> | <b>1548,37</b>                      |                    |

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | N<br>рецепту<br>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 гренками 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                        | Булочка домашняя                                     | 100            | 8,41                 | 16,05        | 55,87         | 296,17                              | 64                 |
|                                | Кефирный напиток                                     | 180            | 5,22                 | 5,76         | 7,20          | 106,20                              | 33                 |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>280</b>     | <b>13,63</b>         | <b>21,81</b> | <b>63,07</b>  | <b>402,37</b>                       |                    |
| ужин                           | Томаты в с/соку                                      | 30             | 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>66,15</b>         | <b>78,33</b> | <b>281,03</b> | <b>2038,38</b>                      |                    |