



МБДОУ "Детский сад "Аленушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о. заведующего

(подпись)

/ И.И.Малинина /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 22.01.2025г.

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
итого за завтрак		357	5,16	9,66	30,67	281,17	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00	
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Рассольник со сметаной	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
итого за обед		530	13,69	15,00	57,29	455,36	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		250	12,98	13,16	43,45	357,80	
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
итого за ужин		435	12,70	11,12	36,38	327,18	
Итого за день:		1672	45,33	49,73	229,78	1590,51	

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
итого за завтрак		403	6,69	11,20	39,83	348,43	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Рассольник со сметаной	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
итого за обед		660	18,73	19,58	75,59	597,30	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		280	13,45	13,59	45,52	371,90	
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
итого за ужин		530	18,41	13,97	54,76	452,50	
Итого за день:		1973	58,08	59,14	277,70	1939,13	