



МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о.заведующего

(подпись)

/ И.И.Малинина /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 29.01.2025г.

Неделя 2

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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	2,88	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		365	8,17	13,35	36,57	273,15	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	115
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Тефтели мясные	50	6,40	6,78	5,22	107,54	243
	Гороховое пюре	110	13,42	2,57	13,79	124,67	187
	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	27,62	17,72	63,76	516,43	
<i>полдник</i>	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		250	14,44	7,38	62,05	372,52	
<i>ужин</i>	Кукуруза консервированная	30	1,30	0,90	2,35	22,50	115
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	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
итого за ужин		425	16,02	18,75	32,48	361,23	
Итого за день:		1660	66,64	57,58	204,36	1568,92	

Неделя 2

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 манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	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
	Сыр(порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,20	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		410	10,75	16,49	44,98	371,78	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	115
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		660	35,41	24,08	84,67	686,71	
<i>полдник</i>	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		280	14,91	7,81	64,12	386,62	
<i>ужин</i>	Кукуруза консервированная	40	1,73	1,20	3,13	30,00	115
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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
итого за ужин		520	20,64	22,09	49,84	480,48	
Итого за день:		1970	82,10	70,85	253,13	1971,18	