



МБДОУ "Детский сад "Аленушка" п. Звездинота"

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

МЕНЮ на 04.02.2025г.

Неделя 1

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 "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	
итого за завтрак		367	11,46	17,60	36,40	350,94		
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	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	115	
	Суп гороховый с гречками 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	
	итого за обед		520	16,59	12,77	71,24	496,49	
	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
	итого за полдник		200	8,56	12,83	33,93	236,59	
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	
итого за ужин		415	13,18	16,33	49,29	396,06		
Итого за день:		1602	50,36	59,93	205,79	1548,37		

Неделя 1

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 "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	
итого за завтрак		438	13,16	19,99	46,41	419,58		
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	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	115	
	Суп гороховый с гречками 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	
	итого за обед		680	22,38	18,03	88,65	647,07	
	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	
итого за полдник		280	13,63	21,81	63,07	402,37		
ужин	Томаты в с/соку	50	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	
Итого за ужин		510	16,41	18,10	67,96	501,07		
Итого за день		2008	66,15	78,33	281,03	2038,38		

Утверждаю

Заведующий

/ Н.В. Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)