



МБДОУ "Детский сад "Аленушка" п. Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 06.02.2025г.

Неделя 1

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 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
	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	13,73	17,67	38,84	369,57	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,91	31,77	106
	Борщ на к/б с фасолью	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	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	17,36	20,50	72,18	563,00
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	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	248
	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		395	12,69	10,42	36,87	298,19	
Итого за день:		1582	52,08	56,99	196,08	1526,53	

Неделя 1

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 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
	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	15,85	20,06	49,32	441,98	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,60	3,55	4,85	52,96	106
	Борщ на к/б с фасолью	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,29	186,13	183
	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	23,22	27,01	95,12	741,15
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	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	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	248
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	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		460	15,10	12,07	45,14	357,01	
Итого за день:		1938	66,59	71,54	267,32	1999,76	