

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий _____

Утверждаю


(подпись)

/ Н.В. Юмашева /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 03.03.2025г.

Неделя 1

День 1

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 геркулесовая | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,40 | 140,25 | 158 |
| | 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 | 7,67 | 12,84 | 36,12 | 289,92 | |
| второй завтрак | Яблоки печеные (без сахара) | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 284 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | |
| обед | Салат из свеклы с сыром | 30 | 1,41 | 2,85 | 2,14 | 39,84 | 273 |
| | Суп крестьянский на мясокостном бульоне | 150 | 0,60 | 3,07 | 3,65 | 66,75 | 6/1 |
| | Плов с мясом | 150 | 11,10 | 12,45 | 27,60 | 261,00 | 239 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 24,26 | 96,70 | 37 |
| | итого за обед | | 540 | 15,28 | 18,70 | 71,57 | 532,99 |
| полдник | Булочка с крошкой | 50 | 3,82 | 8,68 | 32,98 | 217,06 | 78 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 32 |
| итого за полдник | | 200 | 8,17 | 12,43 | 40,18 | 298,06 | |
| ужин | Икра кабачковая | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,40 | 118 |
| | 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 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 | | 425 | 14,24 | 19,62 | 30,79 | 354,63 | |
| Итого за день: | | 1622 | 45,75 | 63,97 | 188,17 | 1521,19 | |

Неделя 1

День 1

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 геркулесовая | 180 | 5,72 | 7,66 | 19,67 | 168,30 | 158 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 84 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 88 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,60 | 31 |
| итого за завтрак | | 400 | 9,37 | 16,41 | 44,07 | 360,70 | |
| второй завтрак | Яблоки печеные (без сахара) | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | 284 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,39 | 0,39 | 9,51 | 45,59 | |
| обед | Салат из свеклы с сыром | 50 | 2,35 | 4,75 | 3,57 | 66,40 | 273 |
| | Суп крестьянский на мясокостном бульоне | 180 | 0,72 | 3,69 | 4,38 | 80,10 | 6/1 |
| | Плов с мясом | 180 | 13,32 | 14,94 | 33,12 | 313,20 | 239 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,55 | 23,20 | 114,50 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 37 |
| | итого за обед | | 660 | 19,98 | 23,93 | 91,23 | 681,64 |
| полдник | Булочка с крошкой | 100 | 7,65 | 17,35 | 65,96 | 434,11 | 78 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 32 |
| итого за полдник | | 280 | 12,87 | 21,85 | 74,60 | 531,31 | |
| ужин | Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,00 | 118 |
| | 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 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 | 18,60 | 24,26 | 48,59 | 486,08 | |
| Итого за день: | | 1970 | 61,20 | 86,84 | 268,00 | 2105,32 | |