

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____

/ Н.В. Юмашева

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 04.03.2025г.



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 | Суп молочный рисовый | 150 | 4,46 | 1,65 | 14,19 | 73,34 | 140 |
| | 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 | 11,18 | 11,62 | 30,83 | 256,91 | |
| второй завтрак | Яблоки , фаршированные изюмом (без сахара) | 100 | 0,57 | 0,40 | 14,94 | 68,29 | 145 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,57 | 0,40 | 14,94 | 68,29 | |
| обед | Салат из квашеной капусты с луком | 30 | 0,48 | 3,03 | 0,90 | 32,55 | 114 |
| | Суп гороховый с гренками 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 | 180 | 0,04 | 0,00 | 24,26 | 96,70 | 37 |
| итого за обед | | 550 | 16,60 | 12,80 | 74,17 | 510,60 | |
| 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: | | 1632 | 50,09 | 53,97 | 203,16 | 1468,45 | |

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 | Суп молочный рисовый | 180 | 5,35 | 1,98 | 17,03 | 88,00 | 140 |
| | 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 | 12,82 | 12,81 | 39,73 | 306,78 | |
| второй завтрак | Яблоки , фаршированные изюмом (без сахара) | 100 | 0,57 | 0,40 | 14,94 | 68,29 | 145 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,57 | 0,40 | 14,94 | 68,29 | |
| обед | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,80 | 5,05 | 1,51 | 54,25 | 114 |
| | Суп гороховый с гренками 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 | 18,08 | 86,81 | 643,72 | |
| 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 | 65,81 | 71,19 | 272,51 | 1922,23 | |