

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий _____

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 10.03.2025г.

Неделя 2

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 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	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171	
итого за второй завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22		
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,98	2,69	2,31	37,35	16	
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199	
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188	
	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		560	13,04	14,05	52,82	419,17	
	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	Макароны отварные с сыром	150	9,00	7,50	26,47	210,00	153	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Чай с сахаром	160	0,16	0,08	7,44	30,40	41	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
	итого за ужин		425	10,96	8,18	52,50	328,00	
Итого за день:		1652	45,86	47,08	189,79	1391,60		

Неделя 2

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 манная молочная	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	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171	
итого за второй завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22		
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	3,20	2,77	44,82	16	
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199	
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188	
	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		680	17,85	18,43	68,37	543,09	
	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	Макароны отварные с сыром	150	9,00	7,50	26,47	210,00	153	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
	итого за ужин		500	13,15	8,55	68,77	406,50	
Итого за день:		1998	59,10	58,22	261,63	1830,27		