

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 13.03.2025г.



Неделя 2

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 ячневая молочная жидкая	150	4,78	6,14	17,21	142,25	169
	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	13,85	18,21	37,23	367,82	
второй завтрак	Яблоки 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	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Суп картофельный	150	1,41	1,70	9,98	60,75	23
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша кукурузная рассыпчатая	110	3,00	3,56	25,00	144,21	170
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		550	16,61	14,59	75,48	501,06	
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	Вареники ленивые	130	18,38	13,99	17,77	270,50	148
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	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	19,70	20,23	43,68	434,55	
Итого за день:		1642	58,33	60,42	206,62	1600,36	

Неделя 2

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 ячневая молочная жидкая	180	5,74	7,37	20,66	170,70	169
	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	16,00	20,71	47,40	439,88	
второй завтрак	Яблоки 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	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,90	23
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша кукурузная рассыпчатая	130	3,56	4,21	29,56	170,40	170
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	50
итого за обед		680	22,80	19,40	98,24	659,80	
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	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	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		480	22,58	22,42	48,30	484,07	
Итого за день:		1978	73,67	73,92	273,72	2044,52	