

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю
 Заведующий _____ / Н.В. Юмашева /
 (подпись) (расшифровка подписи)



МЕНЮ на 20.03.2025г.

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		
<i>завтрак</i>	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	
<i>второй завтрак</i>	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	
<i>обед</i>	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	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	21,01	21,32	83,70	640,26	
<i>полдник</i>	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	
<i>ужин</i>	Биточки мясные	60	8,43	6,87	6,13	119,26	199
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	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		435	13,19	11,01	47,84	342,38	
Итого за день:		1652	56,23	58,40	218,57	1647,99	

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		
<i>завтрак</i>	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	
<i>второй завтрак</i>	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	
<i>обед</i>	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	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	27,52	28,18	106,00	822,40	
<i>полдник</i>	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	
<i>ужин</i>	Биточки мясные	80	11,24	9,16	8,18	159,00	199
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	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		520	17,28	14,07	59,36	432,36	
Итого за день:		2018	73,07	74,71	292,42	2156,36	