МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 21.03.2025г.

Неделя 1
День 5
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,56	4,95	21,82	174,10	168
	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 сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за завтрак		**327**	**6,18**	**10,32**	**38,16**	**294,67**	
второй завтрак	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		**100**	**0,39**	**0,39**	**9,51**	**45,59**	
обед	Зеленый горошек консервированный	45	1,36	1,39	2,84	29,30	116
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	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		**575**	**18,93**	**17,50**	**65,64**	**491,79**	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		**250**	**9,02**	**11,92**	**48,53**	**337,67**	
ужин	Рагу из овощей	130	1,62	2,90	7,40	62,50	240
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		**405**	**4,70**	**4,54**	**35,19**	**201,30**	
Итого за день:		**1657**	**39,22**	**44,67**	**197,03**	**1371,02**	

Неделя 1
День 5
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,47	5,94	33,39	209,00	168
	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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		**398**	**7,84**	**12,17**	**55,79**	**364,78**	
второй завтрак	Напиток с витаминами и пребитиком "Витошка"	100	0,00	0,00	9,30	40,00	49
итого за второй завтрак		**100**	**0,00**	**0,00**	**9,30**	**40,00**	
обед	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	1,54	3,15	32,50	116
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		**690**	**27,16**	**25,59**	**84,17**	**662,64**	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Молоко кипячёное	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		**280**	**9,89**	**12,67**	**49,97**	**353,87**	
ужин	Рагу из овощей	150	1,90	3,40	8,50	72,20	240
	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		**480**	**7,29**	**5,52**	**51,85**	**288,30**	
Итого за день:		**1948**	**52,19**	**55,94**	**251,09**	**1709,59**	