

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекино"

Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 01.04.2025г.



Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                             | блюда г | 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          |
| итого за ужин           |                                             | 320     | 12,80                | 15,95 | 39,98  | 354,26                        |             |
| Итого за день:          |                                             | 1537    | 49,71                | 53,59 | 193,85 | 1426,65                       |             |

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                             | блюда г | 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          |
| итого за ужин           |                                             | 410     | 16,01                | 17,70 | 58,16  | 457,07                        |             |
| Итого за день           |                                             | 1908    | 65,41                | 70,79 | 262,71 | 1878,23                       |             |