

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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



МЕНЮ на 11.04.2025г.

Неделя 2

День 5

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	Каша молочная пшенная	150	5,07	7,82	19,39	168,70	137
	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 молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		357	7,98	14,28	39,11	318,37	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Печень по строгановски	50	7,64	2,89	1,78	60,76	200
	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	0,036	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		550	18,34	12,71	78,80	541,86	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250	9,30	7,90	47,63	311,38	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	110	2,28	3,88	10,21	103,74	265
	Суфле из мяса	50	11,25	8,50	1,40	127,00	241
	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
итого за ужин		330	15,10	12,68	27,87	305,04	
Итого за день:		1587	50,76	47,56	204,53	1521,35	

Неделя 2

День 5

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	Каша молочная пшенная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	137
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	16,24	80,15	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		403	10,08	16,74	49,96	393,08	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Печень по строгановски	70	10,70	4,05	2,49	85,06	200
	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	24,62	16,61	98,78	692,35	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		280	10,17	8,86	48,83	329,08	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	130	2,69	4,59	12,06	122,60	265
	Суфле из мяса	70	15,70	11,90	1,96	177,80	241
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за ужин		430	22,12	17,14	45,60	449,10	
Итого за день:		1893	67,02	59,34	254,30	1908,31	