Утверждаю

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

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

МЕНЮ на 15.04.2025г.

Неделя 1
День 2
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	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	Пюре фруктовое (пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за второй завтрак		**100**	**0,00**	**0,00**	**13,10**	**52,40**	
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**	**49,14**	**53,19**	**192,01**	**1410,76**	

Неделя 1
День 2
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	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	Пюре фруктовое (пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за второй завтрак		**100**	**0,00**	**0,00**	**13,10**	**52,40**	
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**	**64,84**	**70,39**	**260,87**	**1862,34**	