МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 16.04.2025г.

Неделя 1
День 3
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 молочная гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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**	**5,16**	**9,66**	**30,67**	**281,17**	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		**100**	**0,80**	**0,80**	**62,00**	**169,00**	
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	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		**560**	**13,73**	**15,00**	**57,10**	**455,24**	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		**250**	**12,98**	**13,16**	**43,45**	**357,80**	
ужин	Капуста тушеная	120	2,53	5,37	5,58	112,80	184
	Оладьи из печени	50	8,23	5,08	5,23	98,28	191
	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		**340**	**12,33**	**10,75**	**27,07**	**285,38**	
Итого за день:		**1607**	**45,00**	**49,36**	**220,28**	**1548,59**	

Неделя 1
День 3
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 молочная гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	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**	**6,69**	**11,20**	**39,83**	**348,43**	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		**100**	**0,80**	**0,80**	**62,00**	**169,00**	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	200	0,01	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		**680**	**18,70**	**19,58**	**73,59**	**590,00**	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		**280**	**13,45**	**13,59**	**45,52**	**371,90**	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	80	13,17	8,13	8,38	157,26	191
	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		**440**	**19,66**	**14,60**	**46,01**	**428,16**	
Итого за день:		**1903**	**59,30**	**59,77**	**266,95**	**1907,49**	