

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 01.07.2025г.



Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		357	3,90	8,59	28,70	257,77	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,46	23,13	281
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Гуляш из отварного мяса	60	8,82	9,42	2,22	128,40	235
	Каша перловая вязкая	110	0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	180	0,070	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		560	15,59	19,04	63,58	512,74	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250	9,02	12,97	47,33	345,17	
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:		1672	33,58	45,51	188,89	1380,64	

Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	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 сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		403	5,43	10,13	37,86	325,03	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	50	0,80	2,09	4,10	38,55	281
	Суп картофельный с фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Гуляш из отварного мяса	80	11,76	12,56	2,96	171,20	235
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	200	0,080	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		690	22,98	24,75	82,17	666,11	
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		280	9,89	13,93	48,53	362,87	
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:		1953	45,96	54,70	234,52	1705,97	