

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)



## МЕНЮ на 18.06.2025г.

Неделя 2

День 3

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 с макаронными изделиями | 150         | 4,39                 | 4,36         | 14,99         | 116,25                        | 133         |
|                                | 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          |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                      | <b>357</b>  | <b>6,04</b>          | <b>9,75</b>  | <b>32,74</b>  | <b>242,52</b>                 |             |
| второй завтрак                 | Кисель фруктовый                     | 100         | 0,04                 | 0,00         | 11,13         | 44,70                         | 38          |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                      | <b>100</b>  | <b>0,04</b>          | <b>0,00</b>  | <b>11,13</b>  | <b>44,70</b>                  |             |
| обед                           | Салат из квашеной капусты с луком    | 30          | 0,48                 | 3,03         | 0,90          | 32,55                         | 114         |
|                                | Суп с рыбными консервами             | 150         | 5,16                 | 5,04         | 8,60          | 100,38                        | 10          |
|                                | Тефтели мясные                       | 50          | 6,40                 | 6,78         | 5,22          | 107,54                        | 243         |
|                                | Гороховое пюре                       | 110         | 13,42                | 2,57         | 13,79         | 124,67                        | 187         |
|                                | 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          |
| <b>итого за обед</b>           |                                      | <b>550</b>  | <b>27,63</b>         | <b>17,75</b> | <b>66,69</b>  | <b>530,54</b>                 |             |
| полдник                        | Булочка творожная                    | 100         | 11,94                | 5,20         | 51,70         | 302,02                        | 89          |
|                                | Какао с молоком                      | 150         | 2,50                 | 2,18         | 10,35         | 70,50                         | 43/1        |
| <b>итого за полдник</b>        |                                      | <b>250</b>  | <b>14,44</b>         | <b>7,38</b>  | <b>62,05</b>  | <b>372,52</b>                 |             |
| ужин                           | Рис с овощами                        | 150         | 4,15                 | 2,65         | 35,40         | 182,30                        | 251         |
|                                | 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          |
| <b>итого за ужин</b>           |                                      | <b>320</b>  | <b>6,77</b>          | <b>3,85</b>  | <b>53,31</b>  | <b>276,10</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>          |                                      | <b>1577</b> | <b>54,92</b>         | <b>38,72</b> | <b>225,92</b> | <b>1466,38</b>                |             |

Неделя 2

День 3

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 с макаронными изделиями | 180         | 5,22                 | 5,23         | 17,99         | 139,50                        | 133         |
|                                | 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          |
|                                | Чай с сахаром                        | 180         | 0,18                 | 0,10         | 8,38          | 34,20                         | 41          |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                      | <b>398</b>  | <b>7,59</b>          | <b>11,46</b> | <b>40,39</b>  | <b>295,28</b>                 |             |
| второй завтрак                 | Кисель фруктовый                     | 100         | 0,04                 | 0,00         | 11,13         | 44,70                         | 38          |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                      | <b>100</b>  | <b>0,04</b>          | <b>0,00</b>  | <b>11,13</b>  | <b>44,70</b>                  |             |
| обед                           | Салат из квашеной капусты с луком    | 50          | 0,80                 | 5,05         | 1,51          | 54,25                         | 114         |
|                                | Суп с рыбными консервами             | 180         | 6,19                 | 6,05         | 10,31         | 120,46                        | 10          |
|                                | Тефтели мясные                       | 70          | 8,97                 | 9,49         | 7,30          | 150,55                        | 243         |
|                                | Гороховое пюре                       | 130         | 15,86                | 2,99         | 16,25         | 146,90                        | 187         |
|                                | 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          |
| <b>итого за обед</b>           |                                      | <b>680</b>  | <b>35,41</b>         | <b>24,12</b> | <b>85,53</b>  | <b>694,10</b>                 |             |
| полдник                        | Булочка творожная                    | 100         | 11,94                | 5,20         | 51,70         | 302,02                        | 89          |
|                                | Какао с молоком                      | 180         | 2,97                 | 2,61         | 12,42         | 84,60                         | 43/1        |
| <b>итого за полдник</b>        |                                      | <b>280</b>  | <b>14,91</b>         | <b>7,81</b>  | <b>64,12</b>  | <b>386,62</b>                 |             |
| ужин                           | Рис с овощами                        | 150         | 4,15                 | 2,65         | 35,40         | 182,30                        | 251         |
|                                | 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          |
| <b>итого за ужин</b>           |                                      | <b>380</b>  | <b>9,14</b>          | <b>4,37</b>  | <b>68,95</b>  | <b>354,40</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>          |                                      | <b>1838</b> | <b>67,10</b>         | <b>47,76</b> | <b>270,12</b> | <b>1775,10</b>                |             |