МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 20.06.2025г.

Неделя 2
День 5
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 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	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
итого за второй завтрак		**100**	**0,24**	**0,09**	**16,22**	**66,70**	
обед	Кукуруза консервированная	30	1,73	1,20	3,13	30,00	115
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,20	8,05	4,05	120,00	237
	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**	**20,20**	**17,55**	**84,05**	**608,48**	
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 полдик		**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**	**52,82**	**52,49**	**214,87**	**1609,97**	

Неделя 2
День 5
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 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	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
итого за второй завтрак		**100**	**0,24**	**0,09**	**16,22**	**66,70**	
обед	Кукуруза консервированная	50	2,17	1,50	3,92	37,50	115
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,48	11,27	5,67	168,00	237
	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**	**26,85**	**22,79**	**105,63**	**775,09**	
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 полдик		**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**	**69,45**	**65,61**	**266,24**	**2013,05**	