

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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



МЕНЮ на 23.06.2025г.

Неделя 1

День 1

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	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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	7,67	12,84	36,12	289,92	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6//1
	Плов с мясом	150	11,10	12,45	27,60	261,00	239
	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		540	14,13	17,41	70,22	511,09	
полдник	Булочка с крошкой	50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		200	8,17	12,43	40,18	298,06	
ужин	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	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	13,86	19,24	21,48	312,83	
Итого за день:		1527	43,87	61,91	179,13	1456,60	

Неделя 1

День 1

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	Каша молочная геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		400	9,37	16,41	44,07	360,70	
второй завтрак	Кисель фруктовый	100	0,04	0,00	11,13	44,70	38
итого за второй завтрак		100	0,04	0,00	11,13	44,70	
обед	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6//1
	Плов с мясом	180	13,32	14,94	33,12	313,20	239
	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		660	18,06	21,78	88,97	645,14	
полдник	Булочка с крошкой	100	7,65	17,35	65,96	434,11	78
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	12,87	21,85	74,60	531,31	
ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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	18,20	23,86	38,79	442,08	
Итого за день:		1870	58,53	83,90	257,56	2023,93	