

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 25.06.2025г.



Неделя 1

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	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	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	Томаты в собственном соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	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
итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
		560	13,30	13,48	58,15	437,42	
		100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
полдник	Ватрушка с творогом	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
	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		340	15,35	14,17	23,24	314,10	
Итого за день:		1607	47,03	50,55	171,72	1457,19	

Неделя 1

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	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	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	Томаты в собственном соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	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
итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	200	0,01	0,00	22,26	89,40	38
		680	17,98	17,04	75,34	560,30	
		100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
полдник	Ватрушка с творогом	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
	Суфле из мяса	80	18,00	13,60	2,24	203,20	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		440	24,49	20,07	39,87	474,10	
Итого за день:		1903	62,85	61,98	216,78	1821,43	