

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий

Утверждаю

/ Н.В.Юмашева

(подпись)

(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 27.06.2025г.

Неделя 1

День 5

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 пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за завтрак		327	6,29	9,02	34,14	239,67	
второй завтрак	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Зеленый горошек консервированный	45	1,36	1,39	2,84	29,30	116
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Гуляш из отварного мяса	60	8,82	9,42	2,22	128,40	235
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		575	21,39	18,93	65,65	529,34	
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:		1657	41,79	45,85	191,82	1361,07	

Неделя 1

День 5

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 пшеничная молочная жидкая	180	5,61	4,38	21,37	143,02	136
	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
итого за завтрак		398	7,98	10,61	43,77	298,80	
второй завтрак	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	100	0,00	0,00	9,30	40,00	49
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	9,30	40,00	
обед	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	1,54	3,15	32,50	116
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Гуляш из отварного мяса	80	11,76	12,56	2,96	171,20	235
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		690	27,63	23,95	83,20	672,36	
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:		1948	52,80	54,00	236,66	1662,33	