

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

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



МЕНЮ на 30.06.2025г.

Неделя 2

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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1
итого за завтрак		367	13,73	17,67	38,84	369,57	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
итого за второй завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,98	2,69	2,31	37,35	16
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	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		560	13,04	14,05	52,82	419,17	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		200	7,60	7,00	35,30	228,64	
ужин	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Мясо тушеное	60	9,60	9,00	3,00	131,40	282
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с сахаром	160	0,16	0,08	7,44	30,40	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		445	15,41	12,43	47,07	371,50	
Итого за день:		1672	50,31	51,33	184,36	1435,10	

Неделя 2

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 манная молочная	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
итого за завтрак		438	15,85	20,06	49,32	441,98	
второй завтрак	Пюре яблочно-морковное	100	0,53	0,18	10,33	46,22	171
итого за второй завтрак		100	0,53	0,18	10,33	46,22	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	3,20	2,77	44,82	16
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	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	17,85	18,43	68,37	543,09	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	11,72	11,00	64,84	392,48	
ужин	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Мясо тушеное	80	12,80	12,00	4,00	175,20	282
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		560	21,50	16,30	67,62	516,00	
Итого за день:		2058	67,45	65,97	260,48	1939,77	