

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 01.08.2025г.

Неделя 2

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 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)	5	0,04	3,60	0,07	33,05	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		355	7,97	12,81	39,09	305,15	
второй завтрак	Пюре фруктовое (промышленного производства)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	13,10	52,40	
обед	Салат луковый	30	0,39	1,85	2,33	27,63	128
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Печень по строгановски	60	9,15	3,46	2,13	72,90	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45
итого за обед		580	21,62	13,99	95,55	628,11	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	60	2,97	1,86	24,98	133,73	62
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		240	8,19	7,62	32,18	239,93	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	150	3,11	5,30	13,92	141,47	265
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с вареньем	150	0,30	0,08	11,18	46,50	46
итого за ужин		320	4,83	5,60	34,38	233,77	
Итого за день:		1595	42,61	40,01	214,29	1459,36	

Неделя 2

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 молочная пшенная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	137
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
итого за завтрак		417	9,86	16,08	48,78	381,42	
второй завтрак	Пюре фруктовое (промышленного производства)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	13,10	52,40	
обед	Салат луковый	50	0,70	3,09	3,90	46,05	128
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Печень по строгановски	80	12,20	4,63	2,84	97,21	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45
итого за обед		700	27,25	18,03	112,90	761,71	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
итого за полдник		280	9,76	8,88	41,30	296,30	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	150	3,11	5,30	13,92	141,47	265
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
итого за ужин		390	6,35	5,84	47,38	295,07	
Итого за день:		1887	53,22	48,83	263,46	1786,90	