

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Заведующий

Утверждаю

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 17.07.2025г.

Неделя 2

День 4

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 ячневая молочная жидкая	150	4,78	6,14	17,21	142,25	169
	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
	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		365	13,84	16,74	37,21	354,60	
второй завтрак	Яблоки фаршированные изюмом(без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
итого за второй завтрак		100	0,57	0,40	14,94	68,29	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Суфле из птицы	50	5,36	8,00	2,44	178,79	209
	Каша пшениная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		570	18,16	21,42	73,30	637,71	
полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		210	7,47	7,43	30,99	222,30	
ужин	Сырники	150	25,75	20,20	19,59	409,50	155
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		445	27,07	26,44	45,50	573,55	
Итого за день:		1690	67,11	72,43	201,93	1856,45	

Неделя 2

День 4

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 ячневая молочная жидкая	180	5,74	7,37	20,66	170,70	169
	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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за завтрак		457	16,32	20,27	48,77	442,67	
второй завтрак	Яблоки фаршированные изюмом(без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145//1
итого за второй завтрак		100	0,57	0,40	14,94	68,29	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21
	Суфле из птицы	70	7,50	11,20	3,42	250,30	209
	Каша пшениная вязкая	130	3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель с витаминами Витолка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	50
итого за обед		690	23,01	28,05	88,41	808,47	
полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
итого за полдник		250	9,55	9,88	46,85	316,50	
ужин	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	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		530	30,73	30,34	52,84	658,62	
Итого за день:		2027	80,18	88,94	251,80	2294,55	