

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий _____

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 22.07.2025г.

Неделя 1

День 2

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	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,065	33,05	88
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с вареньем	150	0,30	0,08	11,18	46,50	46
итого за завтрак		365	11,32	10,15	35,01	261,69	
второй завтрак	Яблоки , фаршированные изюмом (без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145
итого за второй завтрак		100	0,57	0,40	14,94	68,29	
обед	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
итого за обед		180	0,54	0,00	18,09	75,60	39
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
итого за полдник		180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
		230	9,43	13,79	35,13	254,29	
ужин	Томатный соус	30	0,25	0,02	1,88	8,55	190
	Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за ужин		320	13,05	15,97	40,66	358,01	
Итого за день:		1585	52,89	53,30	204,13	1479,59	

Неделя 1

День 2

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	Суп молочный рисовый	180	5,35	1,98	17,03	88,00	140
	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
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
итого за завтрак		457	13,03	12,08	46,24	327,97	
второй завтрак	Яблоки , фаршированные изюмом (без сахара)	100	0,57	0,40	14,94	68,29	145
итого за второй завтрак		100	0,57	0,40	14,94	68,29	
обед	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	3,51	19,47	122,73	252
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
итого за обед		200	0,00	0,00	19,00	80,00	48
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
итого за полдник		200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
		250	10,01	14,43	35,93	266,09	
ужин	Томатный соус	50	0,41	0,04	3,13	14,25	190
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
итого за ужин		420	15,87	17,76	55,80	446,82	
Итого за день		1917	62,57	62,81	246,20	1779,14	