

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 23.07.2025г.

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
итого за завтрак		368	8,17	12,03	30,65	314,75	
второй завтрак	Яблоки свежие тертые	100	0,35	0,35	8,62	41,36	172
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	41,36	
обед	Салат из свёклы отварной 2	30	0,42	1,83	2,28	27,30	99
	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Картофель, тушенный с луком и томатом	120	4,00	1,92	16,80	100,00	201
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
итого за обед		580	16,54	13,71	78,88	506,62	
полдник	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11	63
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		250	10,31	10,24	35,60	285,71	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	60	9,80	6,00	6,30	117,90	191
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	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		455	14,51	12,50	37,92	356,20	
Итого за день:		1753	49,88	48,82	191,66	1504,64	

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	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
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
итого за завтрак		430	9,50	14,38	38,65	383,57	
второй завтрак	Яблоки свежие тертые	100	0,35	0,35	8,62	41,36	172
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	41,36	
обед	Салат из свёклы отварной 2	50	0,70	3,05	3,80	45,50	99
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199
	Картофель, тушенный с луком и томатом	150	5,00	2,40	21,00	125,00	201
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
итого за обед		710	21,57	18,54	95,81	638,40	
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,98	33,10	287,30	63
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за полдник		300	13,78	13,88	46,90	381,30	
ужин	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	80	13,17	8,13	8,38	157,26	191
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	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		550	19,37	14,89	52,09	453,06	
Итого за день:		2090	64,57	62,04	242,07	1897,69	