

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Заведующий

Утверждаю

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 06.08.2025г.

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	Пюре фруктовое (промышленного произво	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 из зеленого горошка с луком	30	0,93	0,06	1,95	12,00	271
	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, тушеный 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
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		580	17,05	11,94	78,55	491,32	
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
итого за ужин		360	14,13	12,12	28,61	314,40	
Итого за день:		1658	49,66	46,32	186,50	1458,58	

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	Пюре фруктовое (промышленного произво	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 из зеленого горошка с луком	50	1,55	0,10	3,25	20,00	271
	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, тушеный 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
	Кисель фруктовый	200	0,01	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		710	22,42	15,59	95,26	612,90	
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
итого за ужин		450	18,97	14,49	42,29	409,06	
Итого за день:		1990	64,67	58,34	236,20	1839,23	