МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 03.09.2025г.

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 рецептуры
			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 тёртые	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
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		**580**	**16,54**	**13,71**	**78,88**	**506,62**	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	60	2,97	1,86	24,98	133,73	62
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		**240**	**5,94**	**4,47**	**37,40**	**218,33**	
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:		**1743**	**45,51**	**43,05**	**193,46**	**1437,26**	

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 рецептуры
			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 тёртые	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
	Кисель фруктовый	200	0,01	0,00	22,26	89,40	38
итого за обед		**710**	**21,57**	**18,54**	**95,81**	**638,40**	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за полдник		**280**	**7,26**	**5,38**	**47,10**	**272,30**	
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:		**2070**	**58,05**	**53,54**	**242,27**	**1788,69**	