

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 04.09.2025г.

Неделя 1

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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за завтрак		325	8,62	11,60	38,52	293,35	
второй завтрак	Яблоко протёртое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Томаты в собственном соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Суп картофельный	150	1,41	1,70	9,98	60,75	23
	Тефтели мясные	60	7,69	8,13	6,20	129,00	243
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	18,09	75,60	39
итого за обед		580	17,04	13,13	76,71	506,75	
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	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Каша ячневая рассыпчатая	110	3,52	3,63	22,88	138,27	258
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с вареньем	150	0,30	0,08	11,18	46,50	46
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		425	12,97	12,16	54,50	379,37	
Итого за день:		1640	46,47	44,68	214,81	1465,43	

Неделя 1

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 манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132
	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
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за завтрак		417	11,07	15,02	50,39	381,77	
второй завтрак	Яблоко протёртое с сахаром	100	0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100	0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Томаты в собственном соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,90	23
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Макароны отварные	150	5,25	3,75	24,60	166,50	186
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	20,10	84,00	39
итого за обед		710	20,77	15,94	93,82	619,35	
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	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,16	4,72	27,04	163,41	258
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		530	17,38	16,54	68,25	487,91	
Итого за день:		2007	59,14	57,75	273,40	1869,19	