

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий

Е.Н. Кузнецова
(подпись)/ Е.Н. Кузнецова /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 03.12.2025г.



Неделя 2

День 3

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 с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	133
	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
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	110
	Чай с вареньем	180	0,36	0,09	13,41	55,80	46
итого за завтрак		363	8,07	10,63	37,75	279,70	
второй завтрак	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,20	8,05	4,05	120,00	237
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,540	0,00	18,09	75,60	39
итого за обед		580	20,53	20,38	62,38	544,14	
полдник	Булочка творожная	80	9,55	4,16	41,36	241,60	89
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		260	12,52	6,77	53,78	326,20	
ужин	Томаты в собственном соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Плов с мясом	130	9,60	10,80	23,90	226,20	239
	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		425	11,55	11,48	50,67	347,10	
Итого за день:		1728	53,06	49,65	214,08	1542,73	

Неделя 2

День 3

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 с макаронными изделиями	180	5,22	5,23	17,99	139,50	133
	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
	Сыр(порциями)	14	3,20	4,13	0,00	50,40	110
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
итого за завтрак		431	11,00	14,86	46,90	366,87	
второй завтрак	Яблоки печеные(без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284//1
итого за второй завтрак		100	0,39	0,39	9,51	45,59	
обед	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,48	11,27	5,67	168,00	237
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,81	188
	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	26,59	27,66	75,31	691,27	
полдник	Булочка творожная	100	11,94	5,20	51,70	302,02	89
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за полдник		300	15,24	8,10	65,50	396,02	
ужин	Томаты в собственном соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	Плов с мясом	150	11,10	12,45	27,60	261,00	239
	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		540	14,54	13,39	67,26	442,60	
Итого за день:		2081	67,76	64,40	264,48	1942,35	