

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС "Аленушка"
Уханова Н.П.
(дата)

Меню 24.06.2025

Возрастная категория: 1,5-3 лет весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценност ь	№ рецету- ры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром){молоко 3,2%,ячневая к-па,сл/м,сахар}	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло){повидло,батон}	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком{коф. Н-к,млолоко 3,2%,сахар}	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
		328	9,25	10,01	47,89	303,92	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Винегрет овощной(лук,морковь,капуста,р/м,картоф,свекла,зел гор)	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем(лук,морковь,капуста,картоф,сл/м)	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном(мясо гов,сметана,рис,лук,яйцо)	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Картофель и овощи тушеные(картоф,лук,морковь,сл/м)	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)(яблоки,сахар)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
		557	19,57	18,46	68,41	475,79	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
	ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	3,86	5,28	28,38	178,18
Йогурт		160	6,56	2,40	9,44	91,2	Н
		200	10,42	7,68	37,82	269,38	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
УЖИН	Рис припущенный(к-па рисовая,сл/м)	120	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом(морковь,лук,сл/м,мука)	50	0,80	1,16	5,70	44,88	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(сок фруктовый)	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
		307	5,49	4,03	37,7	323,7	
ИТОГО ЗА УЖИН		1492	45,13	40,58	201,6	1419,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС "Аланушка"
Уханова Н.П.
(дата)

Меню 24.06.2025

Возрастная категория: 1,5-3 лет весна-лето

категория: 1,5-3лет весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром){молоко 3,2%,ячневая к-па,сл/м,сахар}	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло){повидло,батон}	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком{коф. Н-к,млолоко 3,2%,сахар}	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
		328	9,25	10,01	47,89	303,92	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Винегрет овощной(лук,морковь,капуста,р/м,картоф,свекла,зел гор)	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем(лук,морковь,капуста,картоф,сл/м)	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном(мясо гов,сметана,рис,лук,яйцо)	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Картофель и овощи тушеные(картоф,лук,морковь,сл/м)	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)(яблоки,сахар)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
		557	19,57	18,46	68,41	475,79	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	40	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	160	6,56	2,40	9,44	91,2
Йогурт		200	10,42	7,68	37,82	269,38	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
УЖИН		120	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Рис припущенный(к-па рисовая,сл/м)	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Овощи, припущенные с маслом(морковь,лук,сл/м,мука)	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(сок фруктовый)	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	307	5,49	4,03	37,7	323,7	
		1492	45,13	40,58	201,6	1419,8	
ИТОГО ЗА УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							