

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о.Заведующего

/ Г.Н.Стрельцова /  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 01.06.2022г.



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 геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>6,41</b>	<b>11,77</b>	<b>34,14</b>	<b>266,52</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Азу	50	6,65	6,35	2,00	92,00	269
	Каша пшенная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,46	23,13	281
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>14,48</b>	<b>13,20</b>	<b>73,21</b>	<b>465,67</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,08	64
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,46</b>	<b>12,71</b>	<b>35,21</b>	<b>239,58</b>	
Ужин	Суфле мясное	60	13,50	10,20	1,68	152,40	241
	Капуста тушеная	120	2,54	5,37	5,58	112,80	184
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>19,06</b>	<b>16,11</b>	<b>34,20</b>	<b>391,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1657</b>	<b>49,81</b>	<b>54,18</b>	<b>186,56</b>	<b>1406,77</b>	

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 геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>8,74</b>	<b>14,74</b>	<b>45,18</b>	<b>346,58</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	9
	Азу	80	10,64	10,16	3,20	147,20	269
	Каша пшенная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	50	0,80	2,09	4,10	38,55	281
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>21,76</b>	<b>19,88</b>	<b>98,09</b>	<b>653,74</b>	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,89	11,24	39,11	207,32	64
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>11,19</b>	<b>15,94</b>	<b>48,71</b>	<b>308,32</b>	
Ужин	Суфле мясное	80	18,00	13,60	2,24	203,20	241
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>23,80</b>	<b>19,96</b>	<b>36,15</b>	<b>455,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2038</b>	<b>65,89</b>	<b>70,92</b>	<b>237,93</b>	<b>1807,64</b>	