

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвгекинота"

Утверждаю

И.о.Заведующего

(подпись)

Г.Н.Стрельцова /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 18.05.2022г.

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
Итого за завтрак		357	6,41	11,77	34,14	266,52	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
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
Итого за обед		560	14,48	13,20	73,21	465,67	
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
Итого за полдник		240	9,46	12,71	35,21	239,58	
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
Итого за ужин		400	19,06	16,11	34,20	391,00	
Итого за день		1657	49,81	54,18	186,56	1406,77	

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
Итого за завтрак		438	8,74	14,74	45,18	346,58	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
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
Итого за обед		740	21,76	19,88	98,09	653,74	
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
Итого за полдник		310	11,19	15,94	48,71	308,32	
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
Итого за ужин		450	23,80	19,96	36,15	455,00	
Итого за день		2038	65,89	70,92	237,93	1807,64	