

МБДОУ "Детский сад "Аленька" п. "Эркекинта"



Утверждаю  
 (подпись)  
 / Г.Н. Стрельцова /  
 (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 19.05.2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	Энергетич еская ценность, рп	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Масло сливочное (поршнями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Чай с молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31	
	Итого за завтрак	357	7,37	8,10	33,90	223,01	40	
	2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
	Итого за обед	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
		Тфтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
		Каша пшеничная вязкая	110	2,51	1,88	10,52	66,85	252
		Винегрет овощной	30	0,37	3,04	2,49	38,78	91
Компот из свежих яблок		180	0,09	0,09	9,99	41,40	36	
Хлеб пшеничный		40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за обед		560	17,38	17,27	55,38	446,55	84	
Итого за полдник		Булочка с крошкой	50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
		Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
		Итого за полдник	230	4,00	8,77	41,36	251,26	200
	Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	72,91	219	
	Каша перловая вязкая	120	0,19	5,30	17,70	121,88	41	
	Чай с сахаром	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Хлеб пшеничный	400	11,85	9,31	46,77	320,59	84	
	Итого за день	1647	40,90	43,65	193,71	1309,40		

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	Энергетич еская ценность, рп	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Суп молочный рисовый	200	5,95	2,20	18,92	97,78	140	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Масло сливочное (поршнями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88	
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31	
	Итого за завтрак	438	9,74	9,63	44,44	283,36	40	
	2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
	Итого за обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,84	10
		Тфтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
		Каша пшеничная вязкая	150	3,42	2,56	14,35	91,16	252
		Винегрет овощной	50	0,62	5,07	4,15	64,63	91
Компот из свежих яблок		200	0,10	0,10	11,10	46,00	36	
Хлеб пшеничный		60	4,26	0,66	27,84	137,40	84	
Итого за обед		730	24,25	24,60	76,20	623,58	84	
Итого за полдник		Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85	78
		Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
		Итого за полдник	260	4,87	10,78	47,98	297,85	200
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,21	219	
	Каша перловая вязкая	130	0,20	5,74	19,18	132,04	41	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	84	
	Хлеб пшеничный	450	14,76	10,90	49,88	358,85		
	Итого за день	1978	53,93	56,11	234,80	1631,63		

Возрастная категория: с 3 до 7 лет