

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

И.о.Заведующего

/ Г.Н.Стрельцова /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 25.05.2022г

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			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	34,15	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 крестьянский на м/б	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
	Мясо тушеное	80	12,80	12,00	4,00	175,20	282
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Салат из свеклы	30	0,41	2,27	2,27	32,50	112
	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		590	19,34	22,66	69,91	604,00	
	Морковное печенье	50	1,53	1,40	22,30	102,34	75
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
Итого за полдник		270	6,81	6,10	30,98	199,54	
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	150	12,72	18,44	26,09	319,58	204
	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	3,60	111
	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	15,74	18,98	54,23	448,98	
Итого за день		1717	48,70	59,91	199,07	1563,04	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			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 крестьянский на м/б	200	0,80	4,10	4,87	89,00	6/1
	Мясо тушеное	80	12,80	12,00	4,00	175,20	282
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,18	214,76	183
	Салат из свеклы	50	0,69	3,78	3,79	54,17	112
	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	22,20	27,19	91,94	759,93	
	Морковное печенье	70	2,14	1,96	31,22	143,28	75
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
Итого за полдник		310	7,44	6,66	40,82	244,28	
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	160	13,56	19,65	27,82	340,88	204
	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	6,00	111
	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	16,60	20,19	57,68	476,48	
Итого за день		2038	55,39	69,18	245,43	1871,27	