

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 26.05.2022 год

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 гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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>3,90</b>	<b>8,59</b>	<b>28,70</b>	<b>257,77</b>	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07	5,23	98,28	191
	Салат "Чукотский"	30	0,20	1,42	1,37	18,98	125
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>19,10</b>	<b>12,95</b>	<b>61,91</b>	<b>472,71</b>	
Полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,47</b>	<b>7,75</b>	<b>36,74</b>	<b>244,84</b>	
	Бифстроганов из отварного мяса	60	9,60	9,66	4,86	144,00	237
	Гороховое пюре	120	14,64	2,76	15,00	135,60	187
	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>27,26</b>	<b>12,96</b>	<b>46,80</b>	<b>405,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1647</b>	<b>59,03</b>	<b>42,44</b>	<b>190,44</b>	<b>1448,71</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 гречневая	200	3,00	4,27	14,60	175,33	138
	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>5,39</b>	<b>10,50</b>	<b>37,92</b>	<b>334,91</b>	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Оладьи из печени	70	11,52	7,11	7,33	137,60	191
	Салат "Чукотский"	50	0,33	2,36	2,28	31,63	125
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>25,96</b>	<b>17,72</b>	<b>81,49</b>	<b>630,73</b>	
Полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,69	73
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,35</b>	<b>9,55</b>	<b>48,94</b>	<b>314,69</b>	
ужин	Бифстроганов из отварного мяса	80	12,80	12,88	6,48	192,00	237
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	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>31,70</b>	<b>16,41</b>	<b>50,59</b>	<b>468,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1968</b>	<b>73,71</b>	<b>54,38</b>	<b>235,24</b>	<b>1816,83</b>	