

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвекинота"

И.о.Заведующего Г.Н.Стрельцова / Г.Н.Стрельцова  
(подпись) (расшифровка подписи)

Утверждаю

МЕНЮ на 30.05.2022 год



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 :	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	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		337	13,37	21,66	20,66	329,40	
2 завтрак:	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
Обед	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Голубцы ленивые	130	12,35	8,45	10,27	159,90	242/1
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	250
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,33	13,92	68,70	84
Итого за обед		550	21,16	12,00	67,30	500,72	
	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
Итого за полдник		200	4,45	4,23	36,73	195,64	
Ужин	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	8,00	2,21	90,85	207
	Пюре картофельное	120	2,61	3,74	6,43	99,12	188
	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	11,99	12,27	35,58	315,77	
Итого за день		1587	51,37	50,41	180,26	1425,53	

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 :	Омлет натуральный	150	13,52	18,76	3,35	234,38	131
	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		388	15,91	24,99	26,67	393,96	
2 завтрак:	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
Обед	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	200	6,04	0,53	16,12	133,60	3
	Голубцы ленивые	150	14,25	9,75	11,85	184,50	242/1
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	250
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,50	1,76	105,34	84
Итого за обед		696	26,86	15,29	65,13	641,98	
	Сдоба	70	4,55	4,22	39,34	206,69	73
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за полдник		270	6,15	5,52	50,84	270,69	
Ужин	Курица тушеная в томатном соусе	80	8,48	10,66	2,95	121,14	207
	Пюре картофельное	130	2,82	4,05	6,97	107,38	188
	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	14,34	15,25	37,78	358,12	
Итого за день		1904	63,66	61,31	200,42	1748,74	