

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

И.о.Заведующего

/ Г.Н.Стрельцова /  
(расшифровка подписи)

**МЕНЮ на 01.07.2022г.**

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 :	Запеканка из творога с яблоками	130	17,29	14,82	22,88	295,10	154
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	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>367</b>	<b>20,14</b>	<b>21,26</b>	<b>43,03</b>	<b>456,62</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Плов с мясом	130	9,82	9,67	25,58	228,80	210
	Салат из соленый огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18,76</b>	<b>18,05</b>	<b>77,71</b>	<b>551,96</b>	
Итого за полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,60</b>	<b>8,05</b>	<b>34,10</b>	<b>236,14</b>	
Ужин	Жаркое по-домашнему	150	5,62	3,97	10,99	170,45	193
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	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>410</b>	<b>13,74</b>	<b>9,11</b>	<b>38,23</b>	<b>359,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1607</b>	<b>60,65</b>	<b>56,86</b>	<b>202,86</b>	<b>1647,97</b>	

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 :	Запеканка из творога с яблоками	150	19,95	17,10	26,40	340,50	154
	Соус молочный сладкий	50	2,00	1,75	4,00	58,75	157
	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>24,34</b>	<b>25,08</b>	<b>53,72</b>	<b>558,83</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	200	7,74	8,51	11,35	155,90	21
	Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352,00	210
	Салат из соленый огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>27,59</b>	<b>26,65</b>	<b>106,82</b>	<b>782,64</b>	
Итого за полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,70	73
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>10,31</b>	<b>46,54</b>	<b>312,90</b>	
Ужин	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,17	193
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,52</b>	<b>9,65</b>	<b>40,62</b>	<b>385,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1948</b>	<b>76,62</b>	<b>72,09</b>	<b>257,50</b>	<b>2084,14</b>	