МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о.Заведующего _____ / Г.Н.Стрельцова /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 14.06.2022 г.

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 :	Суп молочный с макаронными из-ми	150	4,35	4,36	14,99	116,25	133
	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**	**6,00**	**9,74**	**32,74**	**242,52**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		**100**	**0,30**	**0,20**	**16,30**	**68,00**	
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной на м/б	150	5,61	4,41	3,60	79,89	18
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Салат из отварной моркови	30	0,35	2,15	2,80	32,05	286
	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
итого за обед		**560**	**21,72**	**18,36**	**85,94**	**631,01**	
Полдник	Коржик молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,30	87
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		**200**	**6,68**	**8,88**	**26,67**	**216,80**	
Ужин:	Пудинг из творога (паровой)	130	19,77	12,74	30,62	315,90	160
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	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**	**23,58**	**19,06**	**67,18**	**535,45**	
Итого за день		**1617**	**58,28**	**56,24**	**228,82**	**1693,78**	

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 :	Суп молочный с макаронными из-ми	200	5,80	5,81	19,99	155,00	133
	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**	**8,19**	**12,04**	**43,31**	**314,58**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		**100**	**0,30**	**0,20**	**16,30**	**68,00**	
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной на м/б	200	7,48	5,88	4,80	106,52	18
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	303,00	185
	Салат из отварной моркови	50	0,58	3,58	4,66	53,42	286
	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
итого за обед		**730**	**30,17**	**25,84**	**114,57**	**859,78**	
Полдник	Коржик молочный	70	3,27	5,72	28,93	179,67	87
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		**250**	**8,49**	**11,48**	**36,13**	**285,87**	
Ужин:	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	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**	**25,19**	**23,62**	**59,90**	**554,24**	
Итого за день		**1968**	**72,34**	**73,18**	**270,21**	**2082,47**	