

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эвбекинота"

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



МЕНЮ на 16.06.2022г.

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 рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	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 молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31
Итого за завтрак		357	7,37	8,10	33,90	223,01	
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	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	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
Итого за обед		530	17,31	15,33	58,85	444,80	
Полдник	Булочка с крошкой	50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	4,00	8,77	41,36	251,26	
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	8,00	2,21	90,85	207
	Каша перловая вязкая	120	0,19	5,30	17,70	121,88	219
	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	9,57	13,83	46,85	338,53	
Итого за день		1617	38,55	46,24	197,26	1325,59	

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 рисовый	200	5,95	2,20	18,92	97,78	140
	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 молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за завтрак		438	9,74	9,63	44,44	283,36	
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	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,84	10
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	4,05	22,47	141,62	252
	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
Итого за обед		680	24,05	21,02	80,17	609,41	
Полдник	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85	78
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		260	4,87	10,78	47,98	297,85	
	Курица тушеная в томатном соусе	80	8,48	10,66	2,95	121,14	207
	Каша перловая вязкая	130	0,20	5,74	19,18	132,04	219
	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	11,72	16,94	49,99	382,78	
Итого за день		1928	50,69	58,57	238,88	1641,39	