

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о.Заведующего _____ Утверждаю

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 22.06.2022г.



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 :	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	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							
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	357	6,41	11,77	34,15	266,52	
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Обед	Суп крестьянский на м/б	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
	Курица отварная	80	21,66	23,46	1,25	208,70	206
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Салат из свеклы	30	0,41	2,27	2,27	32,50	112
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,69	37
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		590	28,17	34,12	71,38	653,73	
Итого за полдник	Печенье яблочное	50	1,53	1,40	22,30	102,34	86
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
Ужин	Рагу из мяса кур	270	6,81	6,10	30,98	199,54	
	Томаты в с/соку	150	14,85	16,35	16,05	265,50	254
	Чай с сахаром	30	0,00	0,00	1,20	3,60	111
	Хлеб пшеничный	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за ужин		40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за день		400	17,87	16,89	44,19	394,90	
		1717	59,66	69,28	190,50	1558,69	

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 геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	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							
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	438	8,74	14,74	45,18	346,58	
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
обед	Суп крестьянский на м/б	200	0,80	4,10	4,87	89,00	6/1
	Курица отварная	80	21,66	23,46	1,25	208,70	206
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,18	214,76	183
	Салат из свеклы	50	0,69	3,78	3,79	54,17	112
	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		740	31,02	38,65	93,89	811,47	
Итого за полдник	Печенье яблочное	70	2,14	1,96	31,22	143,28	86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
Ужин	Рагу из мяса кур	310	7,44	6,66	40,82	244,28	
	Томаты в с/соку	160	15,84	17,44	17,12	283,20	254
	Чай с сахаром	50	0,00	0,00	2,00	6,00	111
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за ужин		40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за день		450	18,88	17,98	46,98	418,80	
		2038	66,49	78,43	236,68	1865,13	