

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о.Заведующего

Утверждаю

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 23.06.2022 год



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 гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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>357</b>	<b>3,90</b>	<b>8,59</b>	<b>28,70</b>	<b>257,77</b>	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Макаронные отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Котлеты из птицы	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Салат "Чукотский"	30	0,20	1,42	1,37	18,98	125
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>20,88</b>	<b>16,88</b>	<b>62,03</b>	<b>516,57</b>
Полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,47</b>	<b>7,75</b>	<b>36,74</b>	<b>244,84</b>	
	Бефстроганов из отварного мяса кур	60	11,26	9,14	4,91	146,20	288
	Гороховое пюре	120	14,64	2,76	15,00	135,60	187
	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>400</b>	<b>28,92</b>	<b>12,44</b>	<b>46,85</b>	<b>407,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1647</b>	<b>62,47</b>	<b>45,85</b>	<b>190,61</b>	<b>1494,78</b>	

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 гречневая	200	3,00	4,27	14,60	175,33	138
	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>5,39</b>	<b>10,50</b>	<b>37,92</b>	<b>334,91</b>	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	Макаронные отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Котлеты из птицы	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Салат "Чукотский"	50	0,33	2,37	2,29	31,63	125
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>28,44</b>	<b>23,22</b>	<b>81,67</b>	<b>692,13</b>
Полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,69	73
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,35</b>	<b>9,55</b>	<b>48,94</b>	<b>314,69</b>	
ужин	Бефстроганов из отварного мяса кур	80	15,01	12,18	6,55	194,94	288
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	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>33,91</b>	<b>15,71</b>	<b>50,66</b>	<b>471,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1968</b>	<b>78,40</b>	<b>59,18</b>	<b>235,49</b>	<b>1881,17</b>	