

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о.Заведующего

Утверждаю

Г.Н.Стрельцова /  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 29.06.2022г.

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>6,41</b>	<b>11,77</b>	<b>34,14</b>	<b>266,52</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	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Бефстроганов из отварного мяса кур	60	11,26	9,14	4,91	146,20	288
	Каша пшенная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>18,55</b>	<b>14,74</b>	<b>77,88</b>	<b>512,97</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,08	64
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,46</b>	<b>12,71</b>	<b>35,21</b>	<b>239,58</b>	
Ужин	Суфле мясное	60	13,50	10,20	1,68	152,40	241
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	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>390</b>	<b>20,37</b>	<b>13,49</b>	<b>46,66</b>	<b>400,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1627</b>	<b>55,19</b>	<b>53,10</b>	<b>203,69</b>	<b>1463,37</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 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>8,74</b>	<b>14,74</b>	<b>45,18</b>	<b>346,58</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	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	9
	Бефстроганов из отварного мяса кур	80	15,01	12,18	6,55	194,94	288
	Каша пшенная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	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>690</b>	<b>25,29</b>	<b>19,81</b>	<b>102,04</b>	<b>680,97</b>	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,89	11,24	39,11	207,32	64
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>11,19</b>	<b>15,94</b>	<b>48,71</b>	<b>308,32</b>	
Ужин	Суфле мясное	80	18,00	13,60	2,24	203,20	241
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	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>25,59</b>	<b>17,39</b>	<b>51,42</b>	<b>477,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1988</b>	<b>71,21</b>	<b>68,28</b>	<b>257,15</b>	<b>1856,97</b>	