

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п. Эвбекинота"

И.о.Заведующего _____
(подпись)

Утверждаю
Г.Н.Стрельцова /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 03.06.2022г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Запеканка из творога с яблоками	130	17,29	14,82	22,88	295,10	154
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	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		367	20,14	21,26	43,03	456,62	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Плов с мясом	130	9,82	9,67	25,58	228,80	210
	Салат из соленых (консервир.) огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		530	18,80	18,05	73,49	535,72	
	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		200	7,60	8,05	34,10	236,14	
Ужин	Жаркое по-домашнему	150	5,62	3,97	10,99	170,45	193
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	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		410	13,74	9,11	38,23	359,25	
Итого за день		1607	60,69	56,86	198,65	1631,73	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Запеканка из творога с яблоками	150	19,95	17,10	26,40	340,50	154
	Соус молочный сладкий	50	2,00	1,75	4,00	58,75	157
	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	24,34	25,08	53,72	558,83	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	200	7,74	8,51	11,35	155,90	21
	Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352,00	210
	Салат из соленых (консервир.) огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		710	27,63	26,65	102,12	764,60	
	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,70	73
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		250	9,77	10,31	46,54	312,90	
Ужин	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,17	193
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	14,52	9,65	40,62	385,77	
Итого за день		1948	76,66	72,09	252,80	2066,10	