

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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



МЕНЮ на 06.07.2022г.

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 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 |
| | Сыр(порциями) | 18 | 4,18 | 5,31 | 0,00 | 64,80 | 110 |
| Итого за завтрак | | 375 | 8,08 | 13,90 | 28,70 | 322,57 | |
| 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 | Рассольник со сметаной | 150 | 1,47 | 3,68 | 11,46 | 84,98 | 4 |
| | Макаронны отварные | 110 | 3,85 | 2,75 | 18,04 | 122,10 | 186 |
| | Оладьи из печени | 50 | 8,22 | 5,07 | 5,23 | 98,28 | 191 |
| | Салат из моркови с растительным маслом | 30 | 0,36 | 2,13 | 2,90 | 52,96 | 106 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 24,26 | 96,70 | 37 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 | 84 |
| Итого за обед | | 560 | 16,78 | 14,07 | 80,45 | 546,62 | |
| | Булочка домашняя | 50 | 4,21 | 8,03 | 27,93 | 148,08 | 64 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,10 | 8,38 | 34,20 | 41 |
| Итого за полдник | | 230 | 4,39 | 8,12 | 36,31 | 182,28 | |
| Ужин | Котлеты мясные | 50 | 8,80 | 6,15 | 7,50 | 121,50 | 199 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,76 | 5,82 | 6,05 | 122,20 | 184 |
| | 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 | 14,58 | 12,51 | 40,49 | 369,50 | |
| Итого за день | | 1665 | 44,22 | 48,99 | 195,75 | 1464,97 | |

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 |
| | Сыр(порциями) | 18 | 4,18 | 5,31 | 0,00 | 64,80 | 110 |
| Итого за завтрак | | 456 | 9,57 | 15,81 | 37,92 | 399,71 | |
| 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 | Рассольник со сметаной | 200 | 1,96 | 4,90 | 15,28 | 113,30 | 4 |
| | Макаронны отварные | 130 | 4,55 | 3,25 | 21,32 | 144,30 | 186 |
| | Оладьи из печени | 70 | 11,52 | 7,11 | 7,33 | 137,60 | 191 |
| | Салат из моркови | 50 | 0,61 | 3,55 | 4,85 | 52,96 | 106 |
| | 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 | | 710 | 22,94 | 19,46 | 103,58 | 693,00 | |
| | Булочка домашняя | 70 | 5,89 | 11,24 | 39,11 | 207,32 | 64 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 41 |
| Итого за полдник | | 270 | 6,09 | 11,34 | 48,41 | 245,32 | |
| Ужин | Котлеты мясные | 80 | 11,24 | 9,16 | 8,18 | 159,00 | 199 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,76 | 5,82 | 6,05 | 122,20 | 184 |
| | 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 | 17,04 | 15,52 | 42,09 | 410,80 | |
| Итого за день | | 1986 | 56,03 | 62,53 | 241,80 | 1792,83 | |