

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

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

Утверждаю



МЕНЮ на 12.07.2022 г.

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 пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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		357	6,32	9,04	35,55	245,37	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Голубцы ленивые	130	12,35	8,45	10,27	159,90	242/1
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	250
	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	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	21,72	15,86	65,48	515,29	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		180	6,60	7,73	28,35	213,60	
Ужин:	Картофельная запеканка с мясом	150	12,72	18,44	26,09	319,58	204
	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	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	15,74	18,98	54,23	450,18	
Итого за день		1597	50,68	51,80	199,90	1492,44	

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 пшеничная молочная жидкая	200	6,23	4,87	23,74	158,91	136
	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	8,62	11,10	47,06	318,49	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	Голубцы ленивые	150	14,25	9,75	11,85	184,50	242/1
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	250
	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	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	28,08	20,97	84,39	674,38	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		230	8,97	10,64	44,45	314,70	
Ужин:	Картофельная запеканка с мясом	160	13,57	19,70	27,83	348,88	204
	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	2,00	8,00	111
	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		430	16,61	20,24	57,69	486,48	
Итого за день		1908	62,58	63,15	249,89	1862,05	