

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

И.о.Заведующего

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /  
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 14.07.2022г.

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 :	Суп молочный с макаронными из-ми	150	4,35	4,36	14,99	116,25	133
	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>6,00</b>	<b>9,74</b>	<b>32,74</b>	<b>242,52</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 из овощей на м/б	150	5,61	4,41	3,60	32,76	19
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша пшениная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	30	0,29	2,15	3,13	32,73	122
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>21,58</b>	<b>19,82</b>	<b>71,70</b>	<b>507,57</b>	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>6,60</b>	<b>7,73</b>	<b>28,35</b>	<b>213,60</b>	
	Гуляш из отварного мяса	60	8,82	9,42	2,22	128,40	235
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	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>14,44</b>	<b>13,70</b>	<b>35,59</b>	<b>353,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1597</b>	<b>48,92</b>	<b>51,19</b>	<b>184,68</b>	<b>1384,99</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 :	Суп молочный с макаронными из-ми	200	5,80	5,81	19,99	155,00	133
	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>8,19</b>	<b>12,04</b>	<b>43,31</b>	<b>314,58</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 из овощей на м/б	200	7,48	5,88	4,80	106,80	19
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшениная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	Салат из моркови и яблок	50	0,48	3,59	5,22	54,55	122
	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>730</b>	<b>30,10</b>	<b>27,44</b>	<b>94,33</b>	<b>751,10</b>	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,97</b>	<b>10,64</b>	<b>44,45</b>	<b>314,70</b>	
	Гуляш из отварного мяса	80	11,76	12,56	2,96	171,20	235
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	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>17,62</b>	<b>17,16</b>	<b>37,79</b>	<b>408,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1948</b>	<b>65,18</b>	<b>67,47</b>	<b>236,18</b>	<b>1856,48</b>	