

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

И.о.Заведующего Г.Н.Стрельцова / (подпись)

Утверждаю

Г.Н.Стрельцова / (расшифровка подписи)



**МЕНЮ на 15.07.2022г.**

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 :	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	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>337</b>	<b>13,37</b>	<b>21,66</b>	<b>20,66</b>	<b>329,40</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 с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Жаркое по-домашнему	150	5,62	3,97	10,99	170,45	193
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,58	3,02	2,36	3,91	100
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,40	36
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>14,29</b>	<b>12,56</b>	<b>50,50</b>	<b>407,74</b>	
Итого за полдник	Коржик молочный	50	2,30	4,08	20,67	128,30	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
	<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,65</b>	<b>8,88</b>	<b>26,67</b>	<b>216,80</b>
Ужин	Тефтели мясные	60	7,69	8,14	6,26	129,05	243
	Макароны отварные	120	4,20	3,00	19,68	133,20	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>400</b>	<b>14,91</b>	<b>11,67</b>	<b>52,88</b>	<b>388,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1587</b>	<b>49,62</b>	<b>55,17</b>	<b>160,52</b>	<b>1385,99</b>	

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 :	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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>388</b>	<b>15,91</b>	<b>25,00</b>	<b>26,68</b>	<b>393,96</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 с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,84	10
	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,18	193
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,96	5,04	3,94	6,51	100
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	36
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>18,58</b>	<b>17,03</b>	<b>66,80</b>	<b>516,92</b>	
Итого за полдник	Коржик молочный	70	3,27	5,72	28,93	179,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,49</b>	<b>11,48</b>	<b>36,13</b>	<b>285,87</b>	
Ужин	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Макароны отварные	150	5,25	3,75	24,60	166,50	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>460</b>	<b>17,26</b>	<b>13,78</b>	<b>59,76</b>	<b>446,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1878</b>	<b>60,63</b>	<b>67,68</b>	<b>199,17</b>	<b>1687,40</b>	