

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



Утверждаю

И.о.Заведующего

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 28.07.2022г.

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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>2,43</b>	<b>3,02</b>	<b>30,73</b>	<b>159,30</b>	
	Сырники	150	25,76	20,21	19,59	409,50	155
	Варенье	30	0,30	0,10	19,50	75,90	161
	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>29,08</b>	<b>20,84</b>	<b>66,03</b>	<b>611,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1627</b>	<b>59,38</b>	<b>53,63</b>	<b>217,50</b>	<b>1588,59</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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>4,98</b>	<b>46,55</b>	<b>246,50</b>	
	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Варенье	40	0,40	0,13	26,00	101,20	161
	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>32,63</b>	<b>23,57</b>	<b>76,06</b>	<b>694,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1968</b>	<b>75,17</b>	<b>68,22</b>	<b>276,55</b>	<b>2075,08</b>	