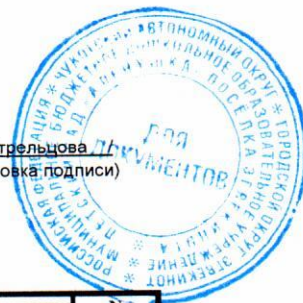


МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эвбекинота"

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



**МЕНЮ на 22.07.2022 год**

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	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>367</b>	<b>24,82</b>	<b>18,92</b>	<b>37,31</b>	<b>433,22</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,30	10,30	46,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша пшенная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,42	1,83	1,41	23,70	279
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>14,10</b>	<b>15,78</b>	<b>73,03</b>	<b>469,71</b>	
Полдник	Булочка с крошкой	50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,17</b>	<b>13,48</b>	<b>38,98</b>	<b>305,56</b>	
Ужин	Овощное рагу с мясом	180	19,08	21,42	17,82	228,15	194
	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>22,10</b>	<b>21,96</b>	<b>44,76</b>	<b>353,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1637</b>	<b>69,59</b>	<b>70,43</b>	<b>204,38</b>	<b>1608,44</b>	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	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>428</b>	<b>29,34</b>	<b>22,03</b>	<b>46,32</b>	<b>520,08</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,30	10,30	46,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	9
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Каша пшенная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	252
	Салат из свежей капусты и свеклы	50	0,70	3,05	2,35	39,50	279
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>22,31</b>	<b>24,88</b>	<b>97,07</b>	<b>668,97</b>	
Полдник	Булочка с крошкой	70	5,35	12,15	46,17	303,88	78
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,57</b>	<b>17,91</b>	<b>53,37</b>	<b>410,08</b>	
Ужин	Овощное рагу с мясом	210	22,16	25,10	20,79	266,18	194
	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>25,20</b>	<b>25,64</b>	<b>48,65</b>	<b>395,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1968</b>	<b>87,82</b>	<b>90,76</b>	<b>255,71</b>	<b>2040,91</b>	