

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эвбекинота"

Утверждаю

И.о.Заведующего

Светлана
(подпись)

/ Н.А.Овсянникова /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 04.08.2022 год

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 | | |
| <i>Завтрак :</i> | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,66 | 5,60 | 18,82 | 144,00 | 132 |
| | 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 | 6,31 | 10,99 | 36,57 | 270,27 | |
| <i>2 Завтрак</i> | 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 | |
| <i>обед</i> | Борщ на к/б с фасолью и сметаной | 150 | 5,81 | 6,38 | 8,52 | 116,92 | 21 |
| | Тефтели мясные | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,54 | 243 |
| | Рис отварной | 110 | 2,62 | 4,88 | 21,39 | 157,49 | 183 |
| | Салат "Витаминный" | 30 | 0,34 | 2,15 | 2,36 | 30,24 | 129 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,07 | 0,07 | 7,49 | 31,05 | 36 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 | 84 |
| | Итого за обед | | 560 | 18,09 | 20,70 | 63,54 | 534,84 |
| <i>Полдник</i> | Печенье | 30 | 2,25 | 2,93 | 22,35 | 125,10 | 68 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 32 |
| Итого за полдник | | 210 | 7,47 | 7,43 | 30,99 | 222,30 | |
| | Картофельная запеканка с мясом | 150 | 12,71 | 18,40 | 26,08 | 319,58 | 204 |
| | Томаты в с/соку | 30 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 3,60 | 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 | 15,73 | 18,94 | 54,22 | 448,98 | |
| Итого за день | | 1627 | 47,90 | 58,25 | 201,62 | 1544,39 | |

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 | | |
| <i>Завтрак :</i> | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192,00 | 132 |
| | 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 | 8,60 | 13,70 | 48,41 | 351,58 | |
| <i>2 Завтрак</i> | 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 | |
| <i>обед</i> | Борщ на к/б с фасолью и сметаной | 200 | 7,74 | 8,51 | 11,35 | 155,90 | 21 |
| | Тефтели мясные | 70 | 8,97 | 9,49 | 7,30 | 150,55 | 243 |
| | Рис отварной | 150 | 3,57 | 6,65 | 29,18 | 214,76 | 183 |
| | Салат "Витаминный" | 50 | 0,57 | 3,58 | 3,93 | 50,40 | 129 |
| | 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 |
| | Итого за обед | | 730 | 25,21 | 28,99 | 90,70 | 755,01 |
| <i>Полдник</i> | Печенье | 50 | 3,75 | 4,88 | 37,25 | 208,50 | 68 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 32 |
| Итого за полдник | | 250 | 9,55 | 9,88 | 46,85 | 316,50 | |
| <i>ужин</i> | Картофельная запеканка с мясом | 160 | 13,56 | 19,65 | 27,82 | 340,88 | 204 |
| | Томаты в с/соку | 50 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 6,00 | 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 | | 450 | 16,60 | 20,19 | 57,68 | 476,48 | |
| Итого за день | | 1968 | 60,26 | 72,96 | 259,94 | 1967,57 | |