

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



Утверждаю

 (подпись)

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /
 (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 05.09.2022 год

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 :	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	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
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	110
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
Итого за завтрак		367	9,69	11,06	33,91	259,01	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Щи из свежей капусты,с мясом и со сметаной	150	2,21	3,60	5,15	70,87	17
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,84	9,66	4,86	144,00	2,37
	Каша перловая вязкая	120	0,19	5,30	17,70	121,88	219
	Салат из свёклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		580	17,03	22,21	77,75	590,59	
	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	3,43	3,35	36,48	181,84	
Ужин	Котлеты мясные	60	8,43	6,87	6,13	119,26	199
	Гороховое пюре	120	14,64	2,80	15,04	136,00	187
	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	26,09	10,21	48,11	381,06	
Итого за день		1677	56,64	47,22	206,05	1456,49	

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 :	Суп молочный рисовый	200	5,95	2,20	18,92	97,78	140
	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
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за завтрак		451	12,76	13,47	44,44	330,16	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Щи из свежей капусты,с мясом и со сметаной	200	2,95	4,80	6,87	94,48	17
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,12	12,88	6,48	192,00	237
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		720	25,39	29,23	96,56	758,32	
	Сдоба	70	4,55	4,22	39,34	206,69	73
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		270	4,75	4,32	48,64	244,69	
Ужин	Котлета мясная	80	11,24	9,16	8,18	159,00	199
	Гороховое пюре	130	15,86	3,03	16,29	147,30	187
	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	30,14	12,73	52,33	435,90	
Итого за день		1991	73,44	60,15	251,77	1813,07	