

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

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



МЕНЮ на 09.09.2022г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N реценту 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
Итого за завтрак		337	13,37	21,66	20,66	329,40	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
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
Итого за обед		550	14,29	12,56	50,50	407,74	
	Коржик молочный	50	2,30	4,08	20,67	128,30	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		230	7,52	9,84	27,87	234,50	
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
Итого за ужин		400	14,91	11,67	52,88	388,05	
Итого за день		1617	50,49	56,13	161,72	1403,69	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N реценту 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
Итого за завтрак		388	15,91	25,00	26,68	393,96	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
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
Итого за обед		680	18,58	17,03	66,80	516,92	
	Коржик молочный	70	3,27	5,72	28,93	179,67	87/1
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
Итого за полдник		270	9,07	12,12	36,93	297,67	
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
Итого за ужин		460	17,26	13,78	59,76	446,65	
Итого за день		1898	61,21	68,32	199,97	1699,20	