МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 23.09.2022г.

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 :	Каша молочная манная 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**	
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 белокачаной капусты с растительным маслом	30	0,58	3,02	2,36	3,91	100
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	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		**590**	**19,39**	**17,16**	**50,80**	**470,74**	
	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		**1677**	**48,53**	**50,06**	**177,93**	**1407,56**	

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 :	Каша молочная манная 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**	
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 белокачаной капусты с растительным маслом	50	0,96	5,04	3,94	6,51	100
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	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		**720**	**23,68**	**21,63**	**67,10**	**579,92**	
	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		**1988**	**59,01**	**61,63**	**222,00**	**1719,82**	