

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Энекинога"

Заведующий

Утверждаю

(подпись)

Н.В. Юмашева
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 28.09.2022г.

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 :	Каша молочная гречневая жидкая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	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
	Сыр(порциями)	18	4,18	5,31	0,00	64,80	110
Итого за завтрак		375	8,08	13,90	28,70	322,57	
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	Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07	5,23	98,28	191
	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,90	52,96	106
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	16,81	14,07	76,23	530,38	
	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,08	64
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	4,39	8,12	36,31	182,28	
Ужин	Котлеты из говядины	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199/1
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	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	14,58	12,51	40,49	369,50	
Итого за день		1665	44,26	48,99	191,53	1448,73	

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 :	Каша молочная гречневая жидкая	200	3,00	4,27	14,60	175,33	138
	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
	Сыр(порциями)	18	4,18	5,31	0,00	64,80	110
Итого за завтрак		456	9,57	15,81	37,92	399,71	
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	Рассольник со сметаной	200	1,96	4,90	15,28	113,30	4
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Оладьи из печени	70	11,52	7,11	7,33	137,60	191
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,85	52,96	106
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		710	22,98	19,46	98,88	674,96	
	Булочка домашняя	70	5,89	11,24	39,11	207,32	64
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		270	6,09	11,34	48,41	245,32	
Ужин	Котлеты из говядины	80	14,08	9,84	12,00	194,40	199/1
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	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	19,88	16,20	45,91	446,20	
Итого за день		1986	58,91	63,21	240,92	1810,19	