

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

И.о.Заведующего

Н.А.Овсянникова /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 30.08.2022 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		
Завтрак :	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144,00	134
	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 молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31
Итого за завтрак		357	7,07	12,05	39,27	293,67	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	Суп гороховый с гречками на м/б	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	17,31	12,88	79,92	535,51	
Полдник	Ватрушка	50	2,40	3,05	29,87	139,85	79
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	2,58	3,15	38,25	174,05	
Ужин	Жаркое по-домашнему	150	5,62	3,97	10,99	170,45	193
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		410	13,74	9,11	38,23	359,25	
Итого за день		1657	41,00	37,38	211,97	1430,48	

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 вязкая рисовая молочная	200	5,54	7,46	26,08	192,00	134
	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 молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за завтрак		438	9,33	14,89	51,60	377,58	
2 Завтрак	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	
Обед	Суп гороховый с гречками на м/б	200	6,04	0,53	16,12	133,60	3
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	4,05	22,47	141,62	252
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		730	24,24	18,73	105,87	729,66	
Полдник	Ватрушка	70	3,36	4,27	41,82	195,79	63
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		270	3,56	4,37	51,12	233,79	
Ужин	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,18	193
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	14,52	9,65	40,62	385,78	
Итого за день		1988	51,95	47,84	265,51	1794,81	