

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Огвекинота"

Утверждаю

Заведующий

А

(подпись)

/Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)



МЕНЮ на 30.09.2022 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 :	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	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		367	24,82	18,92	37,31	433,22	
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	
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,42	1,83	1,41	23,70	279
	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		570	14,11	15,42	72,37	465,09	
Полдник	Булочка с крошкой	50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		200	8,17	13,48	38,98	305,56	
Ужин	Овощное рагу с мясом	180	19,08	21,42	17,82	228,15	194
	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	22,10	21,96	44,76	353,95	
Итого за день		1637	69,60	70,17	203,22	1601,82	

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 :	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	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		428	29,34	22,03	46,32	520,08	
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 картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	9
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	Салат из свежей капусты и свеклы	50	0,70	3,05	2,35	39,50	279
	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		740	22,31	24,88	97,07	668,97	
Полдник	Булочка с крошкой	70	5,35	12,15	46,17	303,88	78
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		250	10,57	17,91	53,37	410,08	
Ужин	Овощное рагу с мясом	210	22,16	25,10	20,79	266,18	194
	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	25,20	25,64	48,65	395,78	
Итого за день		1968	87,82	90,86	255,21	2038,91	