

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



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

МЕНЮ на 18.10.2022 г.

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 пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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	6,32	9,04	35,55	245,37	
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 картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Тефтели мясные с рисом	50	5,70	7,73	6,10	116,90	215
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Салат из моркови с изюмом	30	0,38	2,12	5,86	43,53	108
	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	16,70	16,22	81,54	571,18	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		180	6,60	7,73	28,35	213,60	
Ужин:	Вареники ленивые	130	18,38	14,00	17,76	270,50	148
	Соус сметанный сладкий	50	0,78	5,78	9,61	93,76	156
	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	22,18	20,32	54,31	490,06	
Итого за день		1597	52,10	53,50	216,04	1588,21	

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 пшеничная молочная жидкая	200	6,23	4,87	23,74	158,91	136
	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	8,62	11,10	47,06	318,49	
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 картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	Тефтели мясные	70	7,99	10,83	8,55	163,70	215
	Макароны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	3,54	9,77	72,55	108
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
итого за обед		710	22,67	22,52	106,06	759,19	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		230	8,97	10,64	44,45	314,70	
Ужин:	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	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	25,19	23,62	59,90	554,24	
Итого за день		1928	65,75	68,08	273,77	2014,62	