

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

/Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 28.10.2022 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 пшениная вязкая | 110 | 2,81 | 3,46 | 16,14 | 107,02 | 253 |
| | Салат из отварной свёклы | 30 | 0,43 | 1,52 | 0,15 | 22,62 | 275 |
| | 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 | 14,12 | 15,11 | 71,11 | 464,01 | |
| 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 | Жаркое по-домашнему | 170 | 6,38 | 4,51 | 12,46 | 193,17 | 193 |
| | 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 | | 390 | 9,40 | 5,05 | 39,40 | 318,97 | |
| Итого за день | | 1627 | 56,91 | 52,95 | 196,60 | 1565,76 | |

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 пшениная вязкая | 150 | 3,84 | 4,71 | 22,01 | 145,91 | 253 |
| | Салат из отварной свёклы | 50 | 0,72 | 2,54 | 0,25 | 37,70 | 275 |
| | 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 | 22,33 | 24,37 | 94,97 | 667,17 | |
| 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 | Жаркое по-домашнему | 200 | 7,50 | 5,30 | 14,66 | 227,26 | 193 |
| | 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 | | 440 | 10,54 | 5,84 | 42,52 | 356,86 | |
| Итого за день | | 1958 | 73,18 | 70,55 | 246,98 | 1998,19 | |