МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий _____ / Н.В.Юмашева /

(подпись) (расшифровка подписи)

МЕНЮ на 09.11.2022г.

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 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
	Картофельное пюре	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	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**	**14,64**	**10,75**	**41,41**	**354,60**	
Итого за день		**1665**	**44,32**	**47,23**	**192,45**	**1433,83**	

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 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
	Картофельное пюре	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	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**	**19,94**	**14,44**	**46,83**	**431,30**	
Итого за день		**1986**	**58,98**	**61,45**	**241,84**	**1795,29**	