

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Заведующий

Утверждаю

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 21.11.2022 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 молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,61	6,95	38,33	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	6,05	12,16	31,82	259,05	
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 крестьянский на м/б	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	19,01	19,87	85,74	649,79	
	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
Итого за полдник		210	3,69	4,10	32,70	182,70	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	1,54	3,15	32,50	116
	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	16,24	18,35	33,00	361,43	
Итого за день		1627	45,39	54,87	193,06	1496,97	

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 геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	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	8,74	14,74	45,18	346,58	
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 крестьянский на м/б	200	0,80	4,10	4,87	89,00	6
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	303,00	185
	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		730	26,85	28,13	112,65	881,60	
	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за полдник		250	5,35	6,18	48,75	272,50	
Ужин	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Зеленый горошек консервированный	60	1,81	1,85	3,78	39,00	116
	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	18,37	21,16	35,00	402,98	
Итого за день		1968	59,71	70,60	251,38	1947,66	