

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 24.11.2022 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 манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	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	6,31	10,99	36,57	270,27	
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	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Салат "Витаминный"	30	0,34	2,15	2,36	30,24	129
	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	7,49	31,05	36
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	18,09	20,70	63,54	534,84	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
Итого за полдник		210	7,47	7,43	30,99	222,30	
	Картофельная запеканка с мясом	150	12,71	18,40	26,08	319,58	204
	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	3,60	111
	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	15,73	18,94	54,22	448,98	
Итого за день		1627	47,90	58,25	201,62	1544,39	

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 манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192,00	132
	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	8,60	13,70	48,41	351,58	
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	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	200	7,74	8,51	11,35	155,90	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,18	214,76	183
	Салат "Витаминный"	50	0,57	3,58	3,93	50,40	129
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	36
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		730	25,21	28,99	90,70	755,01	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
Итого за полдник		250	9,55	9,88	46,85	316,50	
ужин	Картофельная запеканка с мясом	160	13,56	19,65	27,82	340,88	204
	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	6,00	111
	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	16,60	20,19	57,68	476,48	
Итого за день		1968	60,26	72,96	259,94	1967,57	