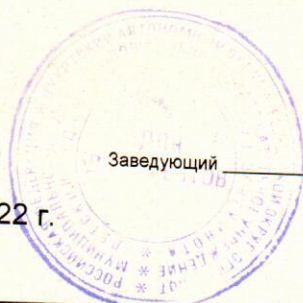


МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п. Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /

(расшифровка подписи)

**МЕНЮ на 29.11.2022 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>6,32</b>	<b>9,04</b>	<b>35,55</b>	<b>245,37</b>	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Голубцы ленивые	130	12,35	8,45	10,27	159,90	242/1
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	250
	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
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>20,69</b>	<b>15,13</b>	<b>69,20</b>	<b>518,98</b>	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>6,60</b>	<b>7,73</b>	<b>28,35</b>	<b>213,60</b>	
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>22,18</b>	<b>20,32</b>	<b>54,31</b>	<b>490,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1597</b>	<b>56,09</b>	<b>52,41</b>	<b>203,70</b>	<b>1536,01</b>	

*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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>8,62</b>	<b>11,10</b>	<b>47,06</b>	<b>318,49</b>	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,00</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	Голубцы ленивые	150	14,25	9,75	11,85	184,50	242/1
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	250
	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
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>26,36</b>	<b>19,76</b>	<b>90,59</b>	<b>680,53</b>	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,97</b>	<b>10,64</b>	<b>44,45</b>	<b>314,70</b>	
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>25,19</b>	<b>23,62</b>	<b>59,90</b>	<b>554,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1928</b>	<b>69,44</b>	<b>65,32</b>	<b>258,30</b>	<b>1935,96</b>	