

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий \_\_\_\_\_

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

**МЕНЮ на 30.11.2022г.**

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 пшенная	150	5,07	7,82	19,39	168,70	137
	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
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>9,74</b>	<b>17,04</b>	<b>37,14</b>	<b>341,77</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Плов с мясом	150	11,34	11,16	29,52	264,00	210
	Салат из свеклы отварной	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
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16,51</b>	<b>15,79</b>	<b>76,76</b>	<b>529,56</b>	
Полдник	Пирожок со сладкой начинкой	50	2,82	1,77	23,75	127,33	62
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,00</b>	<b>1,87</b>	<b>32,13</b>	<b>161,53</b>	
Ужин	Суфле из мяса	60	13,50	10,20	1,68	152,40	241
	Капуста тушеная	120	2,54	5,37	5,58	112,80	184
	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>19,06</b>	<b>16,11</b>	<b>34,20</b>	<b>391,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>48,71</b>	<b>51,20</b>	<b>190,03</b>	<b>1467,86</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 молочная пшенная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	137
	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
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за завтрак</b>		<b>451</b>	<b>12,17</b>	<b>20,49</b>	<b>49,18</b>	<b>431,32</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,44	3,56	11,32	94,50	14
	Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352,00	210
	Салат из свеклы отварной	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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>22,62</b>	<b>21,64</b>	<b>101,03</b>	<b>711,00</b>	
Полдник	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>4,16</b>	<b>2,58</b>	<b>42,60</b>	<b>216,30</b>	
Ужин	Суфле из мяса	80	18,00	13,60	2,24	203,20	241
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	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>23,80</b>	<b>19,96</b>	<b>36,15</b>	<b>455,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1991</b>	<b>63,15</b>	<b>65,07</b>	<b>238,76</b>	<b>1857,62</b>	