

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



МЕНЮ на 12.12.2022г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13,53</b>	<b>13,72</b>	<b>34,21</b>	<b>298,91</b>	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>62,00</b>	<b>169,00</b>	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,21	3,60	5,15	70,87	17
ужин	Котлета мясная	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
<b>итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>16,74</b>	<b>15,49</b>	<b>58,65</b>	<b>481,59</b>	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,70</b>	<b>7,48</b>	<b>64,83</b>	<b>343,28</b>	
ужин	Макароны отварные с сыром	130	7,80	6,50	22,95	182,00	153
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
	<b>итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>8,36</b>	<b>6,98</b>	<b>40,64</b>	<b>258,00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1662</b>	<b>47,13</b>	<b>44,46</b>	<b>260,32</b>	<b>1550,78</b>	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры	
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный рисовый	180	5,35	1,98	17,03	88,00	140	
	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	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1	
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>15,61</b>	<b>15,32</b>	<b>43,77</b>	<b>357,18</b>		
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159	
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>62,00</b>	<b>169,00</b>		
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	2,66	4,32	6,18	85,03	17	
ужин	Котлета мясная	70	12,32	8,61	10,50	170,10	199	
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188	
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84	
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37	
	<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>22,52</b>	<b>20,25</b>	<b>77,06</b>	<b>626,43</b>	
	полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
Чай с молоком		180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>7,67</b>	<b>66,55</b>	<b>352,88</b>		
ужин	Макароны отварные с сыром	150	9,00	7,50	26,47	210,00	153	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
	<b>итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>9,60</b>	<b>8,00</b>	<b>45,57</b>	<b>292,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1938</b>	<b>56,48</b>	<b>52,04</b>	<b>294,96</b>	<b>1797,49</b>		