

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Этпекинского"



МЕНЮ на 14.12.2022г.

Утверждаю

Заведующий

(Handwritten signature)
(подпись)

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)

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	Каша молочная пшеничная	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	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31	
итого за завтрак		367	12,84	18,68	37,68	371,77		
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные творогом	100	5,07	2,20	16,90	107,30	143	
итого за второй завтрак		100	5,07	2,20	16,90	107,30		
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275	
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14	
	Печень по строгановски	50	7,64	2,89	1,78	60,76	200	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33,00	47	
	итого за обед		520	18,45	12,79	62,57	478,16	
	полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
		Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1
	итого за полдник		250	7,45	5,28	51,98	293,38	
ужин	Кануста тушеная с фасолью	120	2,48	4,24	11,14	113,17	265	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
	итого за ужин		395	5,14	5,03	41,35	252,17	
Итого за день:		1632	48,95	43,97	210,47	1502,78		

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	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	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	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
итого за завтрак		438	14,82	21,28	47,94	444,63		
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные творогом	100	5,07	2,20	16,90	107,30	143	
итого за второй завтрак		100	5,07	2,20	16,90	107,30		
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275	
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14	
	Печень по строгановски	70	10,70	4,05	2,49	85,06	200	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,60	47	
	итого за обед		650	24,05	16,59	76,81	601,61	
	полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
	итого за полдник		280	7,92	5,71	54,05	307,48	
ужин	Кануста тушеная с фасолью	130	2,69	4,59	12,06	122,60	265	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
	итого за ужин		450	6,11	5,53	48,80	292,40	
Итого за день:		1918	57,96	51,30	244,50	1753,42		