

МБДОУ "Детский сад "Аленушка"п.Этвекинота"



Утверждаю

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 01.12.2022г

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 с макаронными из-ми	150	4,35	4,36	14,99	116,25	133
	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)	8	1,86	2,36	0,00	2,88	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		365	7,86	12,10	32,74	245,40	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	30	0,29	2,15	3,13	32,73	122
	Суп из овощей на м/б	150	5,61	4,41	3,60	32,76	19
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша пшениная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	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
итого за обед		530	21,57	19,82	67,66	491,45	
полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за полдник		200	5,75	5,43	38,45	218,14	
ужин	Сырники	150	25,76	20,21	19,59	409,50	155
	Варенье	30	0,30	0,10	19,50	75,90	161
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты (мандарины)	95	0,53	0,13	14,44	64,00	124
итого за ужин		465	29,58	20,95	60,80	669,50	
Итого за день:		1660	65,35	58,71	222,35	1720,49	

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 с макаронными из-ми	200	5,80	5,81	19,99	155,00	133
	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)	12	2,79	3,54	0,00	43,20	110
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
итого за завтрак		450	10,98	15,58	43,31	357,78	
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00	
обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	50	0,48	3,59	5,22	54,55	122
	Суп из овощей на м/б	200	7,48	5,88	4,80	106,80	19
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшениная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	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
итого за обед		710	30,10	27,44	91,63	740,36	
полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,70	73
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
итого за полдник		270	7,85	7,45	53,14	300,70	
ужин	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Варенье	50	0,50	0,16	32,50	126,50	161
	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 (мандарины)	100	0,56	0,14	15,20	64,00	124
итого за ужин		540	33,27	23,74	96,84	780,40	
Итого за день:		2070	82,80	74,60	307,62	2275,24	