

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"

Утверждаю
Заведующий / Н.В.Юмашева /
(подпись) (расшифровка подписи)



МЕНЮ на 02.12.2022г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Кукуруза консервированная	30	1,30	0,90	2,35	22,50	115
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	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
итого за завтрак		367	14,67	22,56	23,01	351,90	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	193
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	150	0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		520	14,17	12,46	56,87	464,04	
<i>полдник</i>	Коржик молочный	50	2,30	4,08	20,67	128,30	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за полдник		295	7,03	9,26	35,98	258,60	
<i>ужин</i>	Тефтели мясные	60	7,69	8,14	6,26	129,05	243
	Макароны отварные	120	4,20	3,00	19,68	133,20	186
	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
итого за ужин		400	14,91	11,67	52,88	388,05	
Итого за день:		1682	51,48	57,35	181,64	1529,73	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Кукуруза консервированная	40	1,73	1,20	3,13	30,00	115
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		408	17,62	26,19	28,89	420,16	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,84	10
	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,18	193
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
итого за обед		660	18,39	16,89	75,15	602,47	
<i>полдник</i>	Коржик молочный	70	3,27	5,72	28,93	179,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за полдник		350	8,89	11,88	45,93	329,87	
<i>ужин</i>	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Макароны отварные	150	5,25	3,75	24,60	166,50	186
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
итого за ужин		460	17,26	13,78	59,76	446,65	
Итого за день:		1978	62,86	70,14	222,63	1866,29	