

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

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

МЕНЮ на 06.12.2022г.

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 | Каша "Дружба" | 150 | 4,74 | 7,64 | 19,76 | 167,37 | 163 |
| | 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 сахаром | 150 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,50 | 41 |
| итого за завтрак | | 367 | 11,46 | 17,60 | 36,40 | 350,94 | |
| 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 свежей капусты | 30 | 0,48 | 3,00 | 2,01 | 34,56 | 113 |
| | Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной | 150 | 4,53 | 0,40 | 12,09 | 100,20 | 3 |
| | Фрикадельки в соусе | 50 | 6,61 | 6,06 | 6,52 | 108,57 | 198 |
| | Каша пшеничная вязкая | 110 | 2,81 | 2,98 | 16,48 | 103,88 | 252 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,80 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 20,22 | 80,58 | 37 |
| итого за обед | | 510 | 15,88 | 12,66 | 66,60 | 473,59 | |
| полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 7,34 | 7,63 | 23,18 | 201,11 | 63 |
| | Кефирный напиток | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 33 |
| итого за полдник | | 220 | 11,69 | 12,43 | 29,18 | 289,61 | |
| ужин | Томаты в с/соку | 30 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 4,80 | 111 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 120 | 10,18 | 14,75 | 20,87 | 255,66 | 204 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 | 84 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,20 | 0,98 | 8,63 | 48,00 | 31 |
| | Фрукты | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 124 |
| итого за ужин | | 435 | 14,60 | 16,55 | 58,57 | 441,86 | |
| Итого за день: | | 1632 | 54,23 | 59,64 | 213,44 | 1652,00 | |

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 "Дружба" | 180 | 5,69 | 9,16 | 23,71 | 200,80 | 163 |
| | 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 сахаром | 180 | 0,18 | 0,10 | 8,38 | 34,20 | 41 |
| итого за завтрак | | 438 | 13,16 | 19,99 | 46,41 | 419,58 | |
| 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 свежей капусты | 50 | 0,80 | 5,00 | 3,35 | 57,60 | 113 |
| | Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной | 180 | 5,44 | 0,48 | 14,50 | 120,24 | 3 |
| | Фрикадельки в соусе | 70 | 9,26 | 8,49 | 9,13 | 152,00 | 198 |
| | Каша пшеничная вязкая | 130 | 3,33 | 3,51 | 19,47 | 122,73 | 252 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 24,26 | 96,70 | 37 |
| итого за обед | | 650 | 21,71 | 17,92 | 89,27 | 640,87 | |
| полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 7,34 | 7,63 | 23,18 | 201,11 | 63 |
| | Кефирный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,20 | 106,20 | 33 |
| итого за полдник | | 250 | 12,56 | 13,39 | 30,38 | 307,31 | |
| ужин | Томаты в с/соку | 50 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,00 | 111 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 130 | 11,02 | 15,98 | 22,61 | 276,97 | 204 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 | 84 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,60 | 31 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 124 |
| Итого за ужин | | 500 | 15,70 | 17,99 | 63,32 | 478,17 | |
| Итого за день | | 1938 | 63,73 | 69,69 | 252,08 | 1941,93 | |