

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эввокинога"



Утверждаю

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 11.01.2023г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | N реценту 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 молчком | 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 | 110 | 2,28 | 3,88 | 10,21 | 103,74 | 265 | |
| | Суфле из мяса | 50 | 11,25 | 8,50 | 1,40 | 127,00 | 241 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,80 | 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 | | 425 | 15,48 | 13,06 | 37,18 | 346,84 | | |
| Итого за день: | | 1662 | 59,29 | 52,00 | 206,30 | 1597,45 | | |

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, ккал | N реценту 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 | |
| | Суфле из мяса | 70 | 15,70 | 11,90 | 1,96 | 177,80 | 241 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,70 | 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 | | 510 | 21,10 | 17,32 | 46,12 | 447,30 | | |
| Итого за день: | | 1978 | 72,95 | 63,09 | 241,82 | 1908,32 | | |