

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"

Заведующий _____

Утверждаю

(подпись)

/ Н.В. Юмашева /
(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 27.01.2023г.

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	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
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	2,88	110
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
итого за завтрак		345	16,50	24,90	21,60	349,08	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за второй завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
<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
	Тефтели мясные	50	6,40	6,78	5,22	107,54	243
	Гороховое пюре	110	13,42	2,57	13,79	124,67	187
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,030	0,00	20,22	80,58	37
	итого за обед		520	27,62	17,72	63,76	516,43
<i>полдник</i>	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250	9,02	12,97	47,33	345,17	
<i>ужин</i>	Пудинг манный	120	5,20	6,53	26,52	188,66	166
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	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		405	8,38	9,29	47,66	325,46	
Итого за день:		1620	61,92	65,13	200,35	1620,14	

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	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
	Сыр(порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,20	110
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		420	20,41	29,73	28,89	463,36	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за второй завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	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	34,70	23,97	80,03	663,81
<i>полдник</i>	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		280	9,89	13,93	48,53	362,87	
<i>ужин</i>	Пудинг манный	130	5,60	7,07	28,73	204,38	166
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124