

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эвбекинота"



Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

**МЕНЮ на 17.01.2023г.**

*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		
<i>завтрак</i>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>11,46</b>	<b>17,60</b>	<b>36,40</b>	<b>350,94</b>	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>22,70</b>	<b>96,00</b>	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Суп гороховый с гречками 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
<b>итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>15,88</b>	<b>12,66</b>	<b>66,60</b>	<b>473,59</b>	
<i>полдник</i>	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,83</b>	<b>15,70</b>	<b>39,11</b>	<b>375,80</b>	
<i>ужин</i>	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	30	2,13	0,33	13,92	68,70	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
<b>итого за ужин</b>		<b>425</b>	<b>13,89</b>	<b>16,44</b>	<b>53,93</b>	<b>418,96</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1652</b>	<b>56,66</b>	<b>62,80</b>	<b>218,73</b>	<b>1715,29</b>	

*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		
<i>завтрак</i>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>13,16</b>	<b>19,99</b>	<b>46,41</b>	<b>419,58</b>	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>22,70</b>	<b>96,00</b>	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Суп гороховый с гречками 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	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>21,00</b>	<b>17,81</b>	<b>84,63</b>	<b>617,97</b>	
<i>полдник</i>	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,70</b>	<b>16,66</b>	<b>40,31</b>	<b>393,50</b>	
<i>ужин</i>	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>15,70</b>	<b>17,99</b>	<b>63,32</b>	<b>478,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1958</b>	<b>66,16</b>	<b>72,85</b>	<b>257,37</b>	<b>2005,22</b>	