

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

(подпись)

/ Н.В.Юмашева /

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 25.01.2023г.

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	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 молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1
	итого за полдник		250	7,45	5,28	51,98	293,38	
ужин	Капуста 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 рецепту 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	Капуста 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		