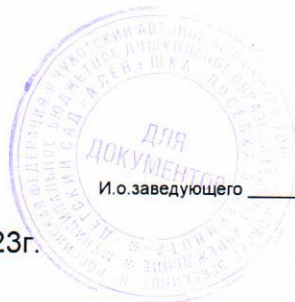


МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" п.Эгвекинота"



Утверждаю

И.о. заведующего

(подпись)

/ Г.Н.Стрельцова /  
(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 22.05.2023г.

Неделя 2

День 1

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 вязкая перловая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144,00	135
	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
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
<b>итого за завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13,23</b>	<b>17,67</b>	<b>39,58</b>	<b>369,57</b>	
второй завтрак	Пюре фруктовое(пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>52,40</b>	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,31	1,70	8,57	54,90	11
ужин	Котлета мясная	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15,13</b>	<b>13,48</b>	<b>57,43</b>	<b>442,72</b>	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,70</b>	<b>7,48</b>	<b>64,83</b>	<b>343,28</b>	
ужин	Запеканка макаронная с мясом	130	15,74	13,51	16,97	252,78	203
	Томатный соус	30	0,25	0,02	1,88	8,55	190
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
<b>итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>16,17</b>	<b>13,63</b>	<b>27,23</b>	<b>295,53</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1587</b>	<b>52,23</b>	<b>52,25</b>	<b>202,16</b>	<b>1503,50</b>	

Неделя 2

День 1

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 вязкая перловая молочная	180	4,99	6,71	23,47	172,80	135
	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
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
<b>итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>15,25</b>	<b>20,05</b>	<b>50,21</b>	<b>441,98</b>	
второй завтрак	Пюре фруктовое(пром.пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>52,40</b>	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,57	2,05	10,29	65,88	11
ужин	Котлета мясная	70	12,32	8,61	10,50	170,10	199
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	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
	<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20,02</b>	<b>17,76</b>	<b>71,89</b>	<b>561,48</b>
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>7,67</b>	<b>66,55</b>	<b>352,88</b>	
ужин	Запеканка макаронная с мясом	150	18,17	15,58	19,58	291,67	203
	Томатный соус	50	0,41	0,04	3,13	14,25	190
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>18,78</b>	<b>15,72</b>	<b>32,01</b>	<b>343,92</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1868</b>	<b>61,99</b>	<b>61,20</b>	<b>233,76</b>	<b>1752,66</b>	