

Меню

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Алёнушка»
О.А. Белекова



01.03.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Каша манная молочная с маслом сливочным	160	170	3,5\3,9	4,6\5,2	26\28	122,0\131,2
Какао со сгущенным молоком	150	180	8,2\5,2	3,2\5,2	1,2\20,9	33,0\165,0
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\96,8
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79,3
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	100	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
Суп полевой на курином бульоне	150	180	2,1\2,7	8,2\10,6	14,6\8,5	97,0\98,0
Котлета рыбная	60	70	1,89\8,9	2,73\1,40	1,61\4,50	71,4\67,6
Гарнир рис отварной с овощами	110	130	1,8\2,8	0,40\0,60	20,0\30,3	93,0\130,8
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,40\0,72	0,00\0,20	20,3\28,8	78\118
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,84\4,1	0,60\1,07	13,12\22,8	81,9\125,2
<u>Полдник</u>						
Печенье	30	40	3,8\3,8	7,0\4,9	27,5\38,2	180,4\132,4
Напиток яблочный	150	200	0,3\0,3	0,15\0,10	12,75\15,30	50,80\61,00
<u>Ужин</u>						
Омлет из натуральных яиц	150	180	13,8\14,4	21,3\15,9	3,0\2,9	276\263
Салат из свежих овощей	30	40	0,42\0,42	7\2,75	9\6,8	30\30
Хлеб пшеничный высшего сорта	40	50	3\3	3,5\9,1	17\20	110,0\153,1
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79,3
Чай с сахаром	160	180	1\2	0,30\0,40	14\16	55,0\71,6