Меню

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

03.10.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	3,84\7,5	2,89\8,1	27,6\38,8	108,2\212,4
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,34\1,26	2\1,62	8,2\1,3	70\99
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\97
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79
Сыр порционный	10	12	2,85\3,00	2,61\3,20	0\0	35\41
Второй завтрак						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
Обед						
Суп гороховый на курином бульоне	150	180	2,7\6,9	7,5\5,3	12,5\28,3	104,0\98,6
Котлета рыбная	50	70	2,31\3,00	2,4\8,2	1,00\2,30	83,4\118,5
Картофельное пюре с маслом сливочным	110	130	1,5\2,7	0,6\1,0	12,0\22,1	60,0\97,5
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,4\0,72	0\0,2	20,3\28,8	78\118
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,84\3,2	0,6\0,4	13,12\19,5	81,9\96,8
Полдник						
Шарлотка с яблоками	50	70	2,5\3,5	3,2\3,2	34,3\42,6	116,4\128,6
Молоко кипяченое	150	180	2,68\5,4	4,0\5,9	4,4\8,8	64,0\108,9
Ужин						
Салат кукурузный с овощами	50	80	2,9\1,04	4,2\1,4	3,60\4,75	65,0\37,7
Омлет из натуральных яиц	150	180	13,8\14,4	21,3\15,9	3,0\2,9	276\263
Хлеб пшеничный высшего сорта	40	50	2,8\3,2	0,6\0,4	13,12\19,5	81,9\96,8
Чай с сахаром	170	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6