

# Меню



Утверждено:  
Заведующая МБДОУ  
детский сад «Алыонушка»  
Белкова О.А.

**04.10.2024г.**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	6,8\6,4	4,6\4,9	26,08\27	169,6\180
Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	190	0,7\1,26	0,9\1,62	10,9\1,3	55\99
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
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<b><u>Обед</u></b>						
Суп рыбный с рисом	150	180	3,8\6,8	3\6,7	11,8\13,3	87\122
Бефстроганов из мяса птицы	50	80	7,8\7,1	10,9\6,6	2,3\3	122,0\100,1
Гарнир каша пшеничная	110	130	2,6\4,2	0,3\0,5	16,2\23	92\63
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	190	0,6\0,72	0,0\0,2	15,7\25,8	87\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
<b><u>Полдник</u></b>						
Вафли	30	40	2,8\2,2	3,3\3,6	17,4\13,6	105\84,3
Кисель из ягоды	170	200	0	0	18\24,8	69\80
<b><u>Ужин</u></b>						
Оладьи с медом	180/20	200/20	12\11	22,4\5,4	35,2\53,7	266,7\285,1
Чай с сахаром	180	200	0,8\1,8	0,32\0,40	13,8\16,2	54,6\71,6