

Меню

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

05.03.2024г.

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 ячневая вязкая с маслом сливочным	160	180	4,6\4,1	0,5\0,5	25,1\30,2	122\125
Какао на сгущенном молоке	150	180	2,9\1,26	2,8\1,62	14\1,3	92\99
Батон пшеничный	30	40	2\3,2	0,2\0,4	14\19,5	71\96,8
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	3,9\5,9	4,2\5,8	9,7\11,7	86,4\114
Гарнир макароны отварные с маслом сливочным	110	130	4\5,2	0,9\1,2	25,5\33,2	127\148
Гуляш из мяса птицы	40	60	4,4\7,7	12\18,7	0,2\0,4	104\202
Салат из свежих овощей	30	40	0,42\0,42	7\2,75	9\6,8	30\30
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,6\0,72	0\0,2	22,4\28,8	92\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	2,8\3,0	2,5\4,5	38,1\46	184\229
Компот из свежих ягод	150	200	0,6\0	0\0	10,2\5,3	61\38,7
<u>Ужин</u>						
Овощное рагу с курицей	180	200	5,4\17,6	13,1\5,8	22,8\9,5	192,0\178,2
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2\3,2	0,2\0,4	14,0\19,5	71,0\96,8
Чай с сахаром	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6