

# Меню

Утверждено:

И.о. заведующего МБДОУ  
детский сад «Алёнушка»

Бархатова А.Ю.

05.08.2024г.



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>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	4,7\5,3	7,6\7,6	24,2\27,5	128\120
Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	180	2,34\1,26	2\1,62	8,2\1,3	70\99
Батон пшеничный	30	40	2,1\0,09	0,2\8,7	14,49\0,15	71\79
Сыр порционный	10	12	2,85\3	2,61\3,2	0	35\41
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>						
Рассольник со сметаной на курином бульоне	150	180	2,2\1,6	2,2\2,9	8,2\12,6	99\68
Плов из говядины	180	200	5\8	9,4\10,9	24\34,2	186\201
Сок фруктовый	150	180	0,7\0,9	0,00\0,18	15,3\18,1	84\82,8
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
<b><u>Полдник</u></b>						
Булочка домашняя	50	70	3,9\5,2	4,7\3,5	87,8\41,3	148,5\212,5
Молоко кипяченое	150	180	4,58\4,1	4,08\0,50	7,58\28,2	65,0\136,8
<b><u>Ужин</u></b>						
Гречка отварная с маслом сливочным	120	130	3,5\1,4	5,0\1,4	18,8\25,1	141,0\113,4
Печеночные оладьи в томатном соусе	60\20	70\30	2\4	3,2\13,0	9\4	105\197
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2\3	0,2\0,4	17\20	110,0\153,1
Чай с сахаром	170	180	0\2	0,00\0,40	14\20	71\97