

Меню



Утверждено:
И.о. заведующего МБДОУ
детский сад «Алёнушка»
Пиджакова Л.А.

06.08.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<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	160	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
Котлеты из мяса птицы	60	80	4,4\7,7	12\18,7	0,2\0,4	104\202
Салат из свежих овощей	40	60	0,42\0,58	7\2,75	9\6,8	30\42
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>						
Пряник	50	60	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 мясом птицы	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