Меню

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

07.03.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	170	3,3\3,7	0,7\0,9	37,3\44,0	152\175
Какао на сгущенном молоке	150	180	3,8\5,2	3,8\5,2	22,0\29,2	123,0\173,4
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
Сыр порционный	10	12	2,80\3,00	2,60\3,20	0\0	34,9\41,2
Второй завтрак						
Фрукты	100	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
Обед						
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	180	3,7\1,1	3,0\4,6	8,3\13,3	67,0\98,8
Жаркое по-домашнему с мясом	170	200	9\14	17\26	13\20	208,8\245,7
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\0,2	15,7\25,8	87\118
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,85\4,1	0,6\1,07	13,12\22,8	81,9\125,2
Полдник + Ужин						
Оладьи с медом	170	200	19,8\22,7	11,8\9,00	32,2\32,1	282,9\276
Чай с сахаром	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6