

Меню

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

09.01.2024г.

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 манная молочная с маслом сливочным	150	180	4,8\5	6,4\7	24\34	210\230
Чай с сахаром	150	180	4,4\5,2	4,4\5,2	39,8\30,9	125,1\185,0
Печенье	30	40	3,8\2,6	5,9\3,2	37,5\24	108,3\128
<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 рисом	150	180	2,3\4,2	4,8\5,2	6\10,1	93\134
Сосиска отварная	60	60	0,4\4,3	3,6\5,4	1,4\0,2	17,5\106,4
Макароны отварные с маслом сливочным	110	130	1,5\2,5	0,6\5,5	12,0\10,2	60,0\98,0
Сок фруктовый	150	180	0,7\0,9	0,1\0,1	14,0\18,1	64,0\82,8
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
<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 курицы	150	200	10,9\14,7	9,0\9,0	15,0\25,6	185,6\170,6
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71,0\96,8
Чай с сахаром + витамин «С»	150	200	0,06\0,2	0,02\0	10,0\14,0	40,0\56,0