

# Меню

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



**11.01.2024г.**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Фрукты	100	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<b><u>Обед</u></b>						
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
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
<b><u>Полдник</u></b>						
Печенье	30	40	3,8\2,6	5,9\3,2	37,5\24	108,3\128
Напиток яблочный	150	200	0,7\0,09	0,7\0,9	10,65\9,9	63,15\75,7
<b><u>Ужин</u></b>						
Запеканка творожная с вареньем	170	200	19,8\22,7	11,8\9,00	32,2\32,1	282,9\276
Морковный салат	40	60	0,4\0,8	0,05\3,5	1,4\3,7	5,7\49
Чай с сахаром	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6