

Меню

Утверждено:
Заведующий МБДОУ

детский сад «Алёнушка»

О.А. Белекова

15.03.2024г.



Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Каша манная молочная с маслом сливочным	160	170	3,5\3,9	4,6\5,2	26\28	122,0\131,2
Какао со сгущенным молоком	150	180	8,2\5,2	3,2\5,2	1,2\20,9	33,0\165,0
Багет 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
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	100	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
Суп полевой на курином бульоне	150	180	2,1\2,7	8,2\10,6	14,6\8,5	97,0\98,0
Котлета рыбная	60	70	1,89\8,9	2,73\1,40	1,61\4,50	71,4\67,6
Гарнир рис отварной с овощами	110	130	1,8\2,8	0,40\0,60	20,0\30,3	93,0\130,8
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,40\0,72	0,00\0,20	20,3\28,8	78\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>						
Печенье	30	40	3,8\3,8	7,0\4,9	27,5\38,2	180,4\132,4
Компот из ягод	150	200	0,3\0,3	0,15\0,10	12,75\15,30	50,80\61,00
<u>Ужин</u>						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	200	17,4\18,3	23,6\15,2	57,4\30,4	280,0\349,2
Хлеб пшеничный высшего сорта	40	50	3\3	3,5\9,1	17\20	110,0\153,1
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79,3
Чай с сахаром	160	180	1\2	0,30\0,40	14\16	55,0\71,6

Меню



14.03.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	180	1,5\5,4	0,0\4,1	85,5\15,7	15,0\162,5
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	0,7\1,26	0,90\1,62	10,90\1,30	55\99
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	2,8\3,0	2,6\3,2	0\0	34,9\41,2
<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 гречневый на курином бульоне	150	180	1,9\2,3	3,8\3	14,2\26,2	94,6\135,9
Бигус с мясом	180	200	4,4\8,1	9,7\11,8	5,5\8,0	135,5\171,0
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,6\0,72	0\0,2	20,30\31,0	78,0\121,8
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,84\3,2	0,60\0,40	13,1\19,5	81,9\96,8
<u>Полдник</u>						
Коврижка	50	70	4,7\3,5	5,9\2,8	31,2\51,2	139,6\228,0
Компот ягодный	150	180	4,58\5,4	4,08\5,9	7,58\8,8	85\108
<u>Ужин</u>						
Винегрет	80	80	4,7\1,3	6,7\8,2	5,7\5,5	104,0\94,0
Суфле из мяса птицы	150	180	17,8\8,00	7,2\18,00	3,08\34,5	198,0\156,2
Хлеб пшеничный высшего сорта	40	50	2,8\3,2	0,6\0,4	13,12\19,50	81,9\96,8
Чай с сахаром	170	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6