

# Меню

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



**14.02.2024г.**

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 кукурузная 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\173,4
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\96,8
Сыр порционный	10	12	2,8\3,0	2,6\3,2	0\0	34,9\41,2
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79,3
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<b><u>Обед</u></b>						
Щи со сметаной на курином бульоне	150	180	3,0\2,7	3,8\1,8	4,3\25,4	55,0\89,5
Гарнир гречка отварная	110	130	3,0\2,7	1,1\1,0	20,5\19,1	105,0\97,5
Биточки рыбные	50	70	2,6\1,9	1,2\3,4	3,9\6,5	57,9\67,6
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,6\0,72	0\0,2	15,7\28,8	87,0\118,0
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
<b><u>Полдник</u></b>						
Вафли	30	40	2,8\2,2	3,3\3,6	17,4\13,6	105,0\84,3
Кисель ягодный	150	200	0\0	0,00\0,00	18\24,8	69,0\80,0
<b><u>Ужин</u></b>						
Рис отварной с маслом сливочным	110	130	2,6\2,6	0,6\0,6	30,0\29,8	129,0\127,4
Сосиска отварная	60	60	0,4\4,3	3,6\5,4	1,4\0,2	17,5\106,4
Свежие огурцы	40	50	0,4\0,4	0,05\0,05	1,4\1,4	7,5\7,5
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	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6