Меню

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

16.01.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша сборная (гречка, геркулес) молочная	160	170	4,9\5,5	3,3\5,7	18,0\28,0	132,0\159,2
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	0,7\1,26	0,9\1,62	10,9\1,3	55,0\99,0
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2,10\3,2	0,20\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
Второй завтрак						
Фрукты	100	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
Обед						
Суп с клецками на курином бульоне	150	180	4,5\6,9	4,9\3,5	15,4\9,0	122\96
Голубцы ленивые	180	200	4,9\4,9	4,1\6,1	4,2\4,4	89,0\93,4
Салат из вареной свеклы	40	50	4,0\1,2	2,7\4,25	4,2\6,3	56,0\69,0
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,4\0,72	0,0\0,2	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
Полдник						
Пряник	50	70	10,7\3,4	8,9\1,9	16,7\54,3	129\234
Молоко кипяченое	150	180	4,58\5,4	4,08\5,9	7,58\8,8	85\108
Ужин						
Икра кабачковая	60	60	1,1\1,1	4,0\4,2	7,0\4,2	54\54
Макароны отварные с маслом сливочным	120	130	3,3\4,4	1,0\6,5	25,6\24,7	153,0\185,5
Яйцо вареное	40	40	4,5\5,0	3,8\4,6	0,9\0,2	80,0\73,4
Чай с сахаром	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71,0\96,8