

# Меню

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



**18.01.2024г.**

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 геркулесовая молочная 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
<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>						
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
<b><u>Полдник</u></b>						
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
<b><u>Ужин</u></b>						
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\19,5 0	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