

Меню

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



20.05.2024г.

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 «Дружба» (рис, пшено) молочная	170	180	4,8\5	6,4\7	24\34	210\230
Какао на сгущенном молоке	150	180	4,4\5,2	4,4\5,2	39,8\30,9	125,1\185,0
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\96,8
Сыр порционный	10	12	2,85\3	2,61\3,2	0	35\41
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79,3
<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 фасолевый на курином бульоне	150	180	2,3\4,2	4,8\5,2	6\10,1	93\134
Биточек мясной в томатном соусе	50	70	3\3,4	8\11,6	2,4\4,0	96,0\121,6
Гарнир гречка отварная	110	120	1,5\2,5	0,6\5,5	12,0\10,2	60,0\98,0
Огурцы консервированные	30	50	1,4\0,6	0\0,15	1,5\3,6	8,05\1,5
Сок фруктовый	150	180	0,7\0,9	0,1\0,1	14,0\18,1	64,0\82,8
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,84\3,2	0,6\0,4	13,12\19,5	81,9\96,8
<u>Полдник</u>						
Ватрушка с повидлом	50	70	6,7\4,5	2,7\3,9	22\41	147\183,4
Молоко кипяченое	150	180	4,58\5,4	4,08\5,9	7,58\8,8	85\108,9
<u>Ужин</u>						
Овощное рагу с мясом птицы	180	200	10,9\14,7	9,0\9,0	15,0\25,6	185,6\170,6
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 + витамин «С»	180	200	0,06\0,2	0,02\0	10,0\14,0	40,0\56,0