

Меню

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

21.05.2024г.

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 сборная (гречка, геркулес) молочная	160	180	4,9\5,5	3,3\5,7	18,0\28,0	132,0\159,2
Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	180	0,7\1,26	0,9\1,62	10,9\1,3	55,0\99,0
Батон пшеничный	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
<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 с клецками на курином бульоне	150	170	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 свежих овощей	40	60	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
<u>Полдник</u>						
Пряник	50	60	10,7\3,4	8,9\1,9	16,7\54,3	129\234
Молоко кипяченое	150	190	4,58\5,4	4,08\5,9	7,58\8,8	85\108
<u>Ужин</u>						
Макаронны отварные с маслом сливочным	120	130	3,3\4,4	1,0\6,5	25,6\24,7	153,0\185,5
Икра кабачковая	40	60	1,10\1,10	4,0\4,2	7,0\4,2	54,00\54,00
Яйцо вареное	40	40	4,5\5,0	3,8\4,6	0,9\0,2	80,0\73,4
Чай с сахаром	170	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