

Меню

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



22.01.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	4,7\5,3	7,6\7,6	24,2\27,5	128\120
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,34\1,26	2\1,62	8,2\1,3	70\99
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	100	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
Рассольник со сметаной на курином бульоне	150	180	2,2\1,6	2,2\2,9	8,2\12,6	99\68
Плов из говядины	180	200	5\8	9,4\10,9	24\34,2	186\201
Сок фруктовый	150	180	0,7\0,9	0,00\0,18	15,3\18,1	84\82,8
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>						
Булочка домашняя	50	70	3,9\5,2	4,7\3,5	87,8\41,3	148,5\212,5
Молоко кипяченое	150	180	4,58\4,1	4,08\0,50	7,58\28,2	65,0\136,8
<u>Ужин</u>						
Гречка отварная с маслом сливочным	110	130	3,5\1,4	5,0\1,4	18,8\25,1	141,0\113,4
Печеночные оладьи	60	70	2\4	3,2\13,0	9\4	105\197
Хлеб пшеничный высшего сорта	40	50	2\3	0,2\0,4	17\20	110,0\153,1
Чай с сахаром + витамин «С»	160	180	0\2	0,00\0,40	14\20	71\97