

Меню

Утверждено:

и.о. заведующий МБДОУ
детский сад «Алёнушка»

Л.А. Пиджакова

22.04.2024г.



| 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 | 150 | 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> | | | | | | |
| Борщ 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 картофельное пюре | 110 | 130 | 1,5\2,5 | 0,6\5,5 | 12,0\10,2 | 60,0\98,0 |
| Огурцы консервированные | 40 | 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 | 80 | 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 курицы | 150 | 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» | 150 | 200 | 0,06\0,2 | 0,02\0 | 10,0\14,0 | 40,0\56,0 |