

# Меню

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

22.05.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	180	3,3\3,7	0,7\0,9	37,3\44,0	152\175
Какао на сгущенном молоке	150	180	3,8\5,2	3,8\5,2	22,0\29,2	123\173,4
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\96,8
Сыр порционный	10	12	2,8\3,0	2,6\3,2	0\0	34,9\41,2
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79,3
<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>						
Щи со сметаной на курином бульоне	150	180	3,0\2,7	3,8\1,8	4,3\25,4	55,0\89,5
Гарнир картофельное пюре с маслом сливочным	110	130	3,0\2,7	1,1\1,0	20,5\19,1	105,0\97,5
Биточки рыбные в томатном соусе	50	70	2,6\1,9	1,2\3,4	3,9\6,5	57,9\67,6
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,6\0,72	0\0,2	15,7\28,8	87,0\118,0
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
<b><u>Полдник</u></b>						
Вафли	30	40	0	3,3\3,6	17,4\13,6	105,0\84,3
Кисель ягодный	170	200	0\0	0,00\0,00	18\24,8	69,0\80,0
<b><u>Ужин</u></b>						
Рис отварной с маслом сливочным	120	130	2,6\2,6	0,6\0,6	30,0\29,8	129,0\127,4
Печеночные оладьи в томатном соусе	50	70	0,4\4,3	3,6\5,4	1,4\0,2	17,5\106,4
Салат из свежих овощей	40	60	0,4\0,4	0,05\0,05	1,4\1,4	7,5\7,5
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	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6