

# Меню

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



**23.01.2024г.**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	160	180	4,6\4,1	0,5\0,5	25,1\30,2	122\125
Какао на сгущенном молоке	150	180	2,9\1,26	2,8\1,62	14\1,3	92\99
Батон пшеничный	30	40	2\3,2	0,2\0,4	14\19,5	71\96,8
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79
<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>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	3,9\5,9	4,2\5,8	9,7\11,7	86,4\114
Гарнир макароны отварные с маслом сливочным	110	130	4\5,2	0,9\1,2	25,5\33,2	127\148
Сосиски отварные	60	70	4,4\7,7	12\18,7	0,2\0,4	104\202
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,6\0,72	0\0,2	22,4\28,8	92\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
<b><u>Полдник</u></b>						
Пряник	50	60	2,8\3,0	2,5\4,5	38,1\46	184\229
Компот из свежих ягод	150	200	0,6\0	0\0	10,2\5,3	61\38,7
<b><u>Ужин</u></b>						
Овощное рагу с курицей	180	200	5,4\17,6	13,1\5,8	22,8\9,5	192,0\178,2
Салат из свежих овощей	40	60	0,42\0,42	7\2,75	9\6,8	30\30
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2\3,2	0,2\0,4	14,0\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