

Меню

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



26.04.2024г.

| 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 манная молочная с маслом сливочным | 160 | 170 | 3,5\3,9 | 4,6\5,2 | 26\28 | 122,0\131,2 |
| Какао со сгущенным молоком | 150 | 180 | 8,2\5,2 | 7,5\5,2 | 51,6\20,9 | 125,0\165,0 |
| Батон пшеничный | 30 | 40 | 2,1\3,2 | 0,2\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 полевой на курином бульоне | 150 | 180 | 2,1\2,7 | 8,2\10,6 | 14,6\8,5 | 97,0\98,0 |
| Котлета рыбная в томатном соусе | 60 | 70 | 1,89\8,9 | 2,73\1,40 | 1,61\4,50 | 71,4\67,6 |
| Гарнир рис отварной с овощами | 110 | 130 | 1,8\2,8 | 0,40\0,60 | 20,0\30,3 | 93,0\130,8 |
| Компот из сухофруктов + витамин «С» | 150 | 180 | 0,40\0,72 | 0,00\0,20 | 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> | | | | | | |
| Печенье | 30 | 40 | 3,8\3,8 | 7,0\4,9 | 27,5\38,2 | 180,4\132,4 |
| Компот из ягод | 150 | 200 | 0,3\0,3 | 0,15\0,10 | 12,75\15,3 0 | 50,80\61,00 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 180 | 200 | 17,4\18,3 | 23,6\15,2 | 57,4\30,4 | 280,0\349,2 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 50 | 3\3 | 3,5\9,1 | 17\20 | 110,0\153,1 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 0,4\0,09 | 3,2\8,7 | 1,2\0,15 | 33\79,3 |
| Чай с сахаром | 160 | 180 | 1\2 | 0,30\0,40 | 14\16 | 55,0\71,6 |