

Меню



03.06.2024г.

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	170	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 со сметаной 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 гречка отварная	110	120	1,5\2,5	0,6\5,5	12,0\10,2	60,0\98,0
Огурцы консервированные	30	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	70	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 птицы	180	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	180	200	0,06\0,2	0,02\0	10,0\14,0	40,0\56,0

Меню



04.06.2024г.

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 сборная (гречка, геркулес) молочная	160	170	4,9\5,5	3,3\5,7	18,0\28,0	132,0\159,2
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	0,7\1,26	0,9\1,62	10,9\1,3	55,0\99,0
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2,10\3,2	0,20\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 с клецками на курином бульоне	150	180	4,5\6,9	4,9\3,5	15,4\9,0	122\96
Тефтели мясные	180	200	4,9\4,9	4,1\6,1	4,2\4,4	89,0\93,4
Салат из свежих овощей	40	50	4,0\1,2	2,7\4,25	4,2\6,3	56,0\69,0
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,4\0,72	0,0\0,2	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>						
Пряник	50	70	10,7\3,4	8,9\1,9	16,7\54,3	129\234
Молоко кипяченое	150	180	4,58\5,4	4,08\5,9	7,58\8,8	85\108
<u>Ужин</u>						
Макароны отварные с маслом сливочным	120	130	3,3\4,4	1,0\6,5	25,6\24,7	153,0\185,5
Икра кабачковая	60	60	1,10\1,10	4,0\4,2	7,0\4,2	54,00\54,00
Яйцо вареное	40	40	4,5\5,0	3,8\4,6	0,9\0,2	80,0\73,4
Чай с сахаром	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71,0\96,8

Меню

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



05.06.2024г.

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 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
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
Фасолевый суп 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
<u>Полдник</u>						
Вафли	30	40	0	3,3\3,6	17,4\13,6	105,0\84,3
Напиток из свежих груш	170	200	0\0	0,00\0,00	18\24,8	69,0\80,0
<u>Ужин</u>						
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