

Меню



Тверждено:
МБДОУ
детский сад «Аленушка»
Велекова О.А.

05.11.2024г.

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
Батон пшеничный	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
Голубцы ленивые	180	200	4,9\4,9	4,1\6,1	4,2\4,4	89,0\93,4
Салат овощной	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



06.11.2024г.

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>						
Борщ 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
Котлета рыбная	50	70	2,6\1,9	1,2\3,4	3,9\6,5	57,9\67,6
Компот из сухофруктов	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
Кисель ягодный	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 овощной	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

Меню



07.11.2024г.

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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	1,5\5,4	0,0\4,1	85,5\15,7	15,0\162,5
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	0,7\1,26	0,90\1,62	10,90\1,30	55\99
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
Сыр порционный	10	12	2,8\3,0	2,6\3,2	0\0	34,9\41,2
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
Суп гречневый на курином бульоне	150	180	1,9\2,3	3,8\3	14,2\26,2	94,6\135,9
Бигус с мясом	180	200	4,4\8,1	9,7\11,8	5,5\8,0	135,5\171,0
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,6\0,72	0\0,2	20,30\31,0	78,0\121,8
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,84\3,2	0,60\0,40	13,1\19,5	81,9\96,8
<u>Полдник</u>						
Коврижка	50	70	4,7\3,5	5,9\2,8	31,2\51,2	139,6\228,0
Компот ягодный	150	180	4,58\5,4	4,08\5,9	7,58\8,8	85\108
<u>Ужин</u>						
Винегрет	80	80	4,7\1,3	6,7\8,2	5,7\5,5	104,0\94,0
Суфле из мяса птицы	150	180	17,8\8,00	7,2\18,00	3,08\34,5	198,0\156,2
Хлеб пшеничный высшего сорта	40	50	2,8\3,2	0,6\0,4	13,12\19,50	81,9\96,8
Чай с сахаром	170	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6

Меню



08.11.2024г.

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	180	3,5\3,9	4,6\5,2	26\28	122,0\131,2
Какао со сгущенным молоком	160	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	95	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	50	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 свежих груш	170	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	180/30	200	17,4\18,3	23,6\15,2	57,4\30,4	280,0\349,2
Хлеб пшеничный	30	40	3\3	3,5\9,1	17\20	110\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