

Меню

Утверждено:
И.О. заведующего МБДОУ
детский сад «Алёнушка»
А. Ю. Бархатова

06.12.2021г.

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции(г)		Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>7/9</u>	<u>8/10</u>	<u>37/53</u>	<u>90/149</u>
Напиток кофейный на сгущенном молоке	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>2,34</u>	<u>2</u>	<u>8,2</u>	<u>70/80</u>
Булочное изделие с маслом сливочным	<u>4\45</u>	<u>5\45</u>	<u>2,37</u>	<u>0,02</u>	<u>10</u>	<u>71</u>

Обед

Куриный бульон с отварным яйцом	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>6,5/6,5</u>	<u>6,6/8,6</u>	<u>15/20</u>	<u>68/116</u>
Рис отварной с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>1,3/1,3</u>	<u>3,2/3,2</u>	<u>8,2/16,3</u>	<u>75/95</u>
Капуста тушенная	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>1,9/1,9</u>	<u>4,2/4,2</u>	<u>6,3/6,3</u>	<u>82/138</u>
Сок фруктовый	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>10,3</u>	<u>42</u>
Хлеб	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>

Полдник

Шарлотка с вишней	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>8,77/</u>	<u>6,03/</u>	<u>18,37/228</u>	<u>124/151</u>
Молоко (кипяченое)	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4,58</u>	<u>4,08</u>	<u>7,58</u>	<u>85</u>

Ужин

Картофель отварной с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>1,00/2,00</u>	<u>2,10/3,10</u>	<u>3,10/5,60</u>	<u>35/89</u>
Салат «Нептун»	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>0,23/0,23</u>	<u>2,30/2,30</u>	<u>2,50/2,50</u>	<u>16/29</u>
Хлеб пшеничный	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>
Чай с сахаром	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,06</u>	<u>0,02</u>	<u>10</u>	<u>40</u>