

# Меню



Утверждено:

И.О. заведующего МБДОУ

детский сад «Алёнушка»

А.Ю. Бархатова

**08.12.2021г.**

## 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>5,3/7,6</u>	<u>7,6/8,2</u>	<u>5,2/10,9</u>	<u>120/177</u>
Какао напиток на сгущенном молоке	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>2,9/3,7</u>	<u>2,8/3,9</u>	<u>17,2/21</u>	<u>92/102</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>
<b><u>Обед</u></b>						
Суп гороховый на курином бульоне	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>2,5/3,6</u>	<u>4,6/7</u>	<u>10/25</u>	<u>106/138</u>
Пюре картофельное с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>1,2</u>	<u>3,25/</u>	<u>10</u>	<u>100/122</u>
Рыба в кляре (треска)	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>2,3/4,2</u>	<u>4,3/7,25</u>	<u>2,8\9,5</u>	<u>103/135</u>
Компот из сухофруктов	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>10,3</u>	<u>42</u>
Салат из моркови	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>0,5</u>	<u>0,04</u>	<u>4,64</u>	<u>20,92</u>
Хлеб	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>
<b><u>Полдник</u></b>						
Булочка домашняя	<u>60</u>	<u>70</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>3,5</u>	<u>28</u>
Молоко (кипяченое)	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4,58/</u>	<u>4,08/</u>	<u>7,58/</u>	<u>85</u>
Фрукты свежие						
<b><u>Ужин</u></b>						
Гречка отварная с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>3,2\4,5</u>	<u>2/3</u>	<u>13,5/18,6</u>	<u>99/109</u>
Сосиска отварная	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>5,5</u>	<u>11,95</u>	<u>0,2</u>	<u>130</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>