

# Меню



**09.12.2024г.**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	4,7\5,3	7,6\7,6	24,2\27,5	128\120
Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	180	2,34\1,26	2\1,62	8,2\1,3	70\99
Батон пшеничный	30	40	2,1\0,09	0,2\8,7	14,49\0,15	71\79
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
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<b><u>Обед</u></b>						
Рассольник со сметаной на курином бульоне	150	180	2,2\1,6	2,2\2,9	8,2\12,6	99\68
Плов из говядины	180	200	5\8	9,4\10,9	24\34,2	186\201
Сок фруктовый	150	180	0,7\0,9	0,00\0,18	15,3\18,1	84\82,8
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
<b><u>Полдник</u></b>						
Булочка домашняя	50	70	3,9\5,2	4,7\3,5	87,8\41,3	148,5\212,5
Молоко кипяченое	150	180	4,58\4,1	4,08\0,50	7,58\28,2	65,0\136,8
<b><u>Ужин</u></b>						
Гречка отварная с маслом сливочным	120	130	3,5\1,4	5,0\1,4	18,8\25,1	141,0\113,4
Печеночные оладьи в томатном соусе	60\20	70\30	2\4	3,2\13,0	9\4	105\197
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2\3	0,2\0,4	17\20	110,0\153,1
Чай с сахаром	170	180	0\2	0,00\0,40	14\20	71\97

# Меню



**10.12.2024г.**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	160	180	4,6\4,1	0,5\0,5	25,1\30,2	122\125
Чай с сахаром	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6
Батон пшеничный	30	40	2\3,2	0,2\0,4	14\19,5	71\96,8
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<b><u>Обед</u></b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	3,9\5,9	4,2\5,8	9,7\11,7	86,4\114
Гарнир макароны отварные с маслом сливочным	110	130	4\5,2	0,9\1,2	25,5\33,2	127\148
Котлеты из мяса птицы	60	80	4,4\7,7	12\18,7	0,2\0,4	104\202
Салат из консервированных овощей	30	40	0,42\0,42	7\2,75	9\6,8	30\30
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,6\0,72	0\0,2	22,4\28,8	92\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
<b><u>Полдник</u></b>						
Вафли	30	40	2,8\3,0	2,5\4,5	38,1\46	184\229
Компот из свежих ягод	150	200	0,6\0	0\0	10,2\5,3	61\38,7
<b><u>Ужин</u></b>						
Овощное рагу с курицей	180	200	5,4\17,6	13,1\5,8	22,8\9,5	192,0\178,2
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2\3,2	0,2\0,4	14,0\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

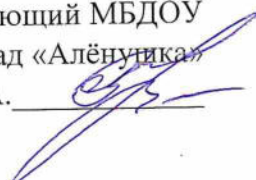
# Меню



**11.12.2024г.**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	3,84\7,5	2,89\8,1	27,6\38,8	108,2\212,4
Чай с сахаром	170	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\97
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79
Сыр порционный	10	12	2,85\3,00	2,61\3,20	0\0	35\41
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<b><u>Обед</u></b>						
Суп гороховый на курином бульоне	150	180	2,7\6,9	7,5\5,3	12,5\28,3	104,0\98,6
Котлета рыбная	50	70	2,31\3,00	2,4\8,2	1,00\2,30	83,4\118,5
Гарнир картофельное пюре с маслом сливочным	110	130	1,5\2,7	0,6\1,0	12,0\22,1	60,0\97,5
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,4\0,72	0\0,2	20,3\28,8	78\118
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
<b><u>Полдник</u></b>						
Шарлотка с яблоками	50	70	2,5\3,5	3,2\3,2	34,3\42,6	116,4\128,6
Молоко кипяченое	150	180	2,68\5,4	4,0\5,9	4,4\8,8	64,0\108,9
<b><u>Ужин</u></b>						
Салат кукурузный с овощами	50	80	2,9\1,04	4,2\1,4	3,60\4,75	65,0\37,7
Омлет из натуральных яиц	150	180	13,8\14,4	21,3\15,9	3,0\2,9	276\263
Хлеб пшеничный высшего сорта	40	50	2,8\3,2	0,6\0,4	13,12\19,5	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

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

**12.12.2024г.**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	170	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	123,0\173,4
Батон пшеничный	30	40	3,8\2,6	5,9\3,2	37,5\24	108,3\128
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33,0\79,3
Сыр порционный	10	12	2,8\3,00	2,6\3,2	0\0	34,9\41,2
<b><u>Второй завтрак</u></b>						
Фрукты	100	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<b><u>Обед</u></b>						
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	180	3,7\1,1	3,0\4,6	8,3\13,3	67,0\98,8
Жаркое по-домашнему с мясом	180	200	9\14	17\26	13\20	208,8\245,7
Салат овощной	40	60	0,4\0,8	0,05\3,5	1,4\3,7	5,7\49
Компот из сухофруктов	150	180	0,6\0,72	0\0,2	15,7\25,8	87,0\118,0
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,85\4,1	0,6\1,07	13,12\22,8	81,9\125,2
<b><u>Полдник</u></b>						
Печенье	30	40	3,8\2,6	5,9\3,2	37,5\24	108,3\128
Напиток яблочный	170	200	0,7\0,09	0,7\0,9	10,65\9,9	63,15\75,7
<b><u>Ужин</u></b>						
Запеканка творожная с вареньем	180	200	19,8\22,7	11,8\9,00	32,2\32,1	282,9\276
Чай с сахаром	180	200	0,06\1,8	0,02\0,4	10,00\16,2	40,00\71,6