

Меню

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

09.12.2021г.

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 рисовая молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>6/10</u>	<u>0,33/0,6</u>	<u>28,91/39</u>	<u>118/169</u>
Кофейный напиток 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

Борщ на курином бульоне	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4,2/7,9</u>	<u>6,2/10,8</u>	<u>19/29</u>	<u>95/156</u>
Каша пшеничная с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>4,04/5,3</u>	<u>0,45/0,56</u>	<u>17,2/30</u>	<u>95/149</u>
Биточек мясной в томатном соусе	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>4,3/5,6</u>	<u>10,6/12</u>	<u>9/11</u>	<u>126/156</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 морской капусты	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>0,74/2,3</u>	<u>2,1/4</u>	<u>4,3/4,3</u>	<u>50/85</u>
Хлеб	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>

Полдник

Кондитерское изделие	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>0,96</u>	<u>0,3</u>	<u>5,6</u>	<u>26</u>
Компот ягодный	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4,58/</u>	<u>4,08/</u>	<u>7,58/</u>	<u>85</u>

Ужин

Творожная запеканка с изюмом	<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>
Чай с сахаром	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,06</u>	<u>0,02</u>	<u>10</u>	<u>40</u>