

Меню

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



10.06.2024г.

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 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
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
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
<u>Полдник</u>						
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
<u>Ужин</u>						
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	4 0	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

Утверждено:

И.о. заведующего МБДОУ
детский сад «Алёнушка»

Бархатова А.Ю.



11.06.2024г.

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 ячневая вязкая с маслом сливочным	160	180	4,6\4,1	0,5\0,5	25,1\30,2	122\125
Какао на сгущенном молоке	160	180	2,9\1,26	2,8\1,62	14\1,3	92\99
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
<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 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 свежих овощей	40	60	0,42\0,58	7\2,75	9\6,8	30\42
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
<u>Полдник + Ужин</u>						
Овощное рагу с мясом птицы	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

Утверждено:

И.О. заведующего МБДОУ
детский сад «Аленушка»

Бархатова А.Ю.



13.06.2024г.

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 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
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	100	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
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 из свежих овощей	40	60	0,4\0,8	0,05\3,5	1,4\3,7	5,7\49
Сок фруктовый	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
<u>Полдник</u>						
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
<u>Ужин</u>						
Оладьи с медом	180/30	200/30	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

Меню



Утверждено:

И.о. заведующего МБДОУ
детский сад «Аленушка»
Бархатова А.Ю.

14.06.2024г.

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>						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	6,8\6,4	4,6\4,9	26,08\27	169,6\180
Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	190	0,7\1,26	0,9\1,62	10,9\1,3	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
<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 рыбный с рисом	150	180	3,8\6,8	3\6,7	11,8\13,3	87\122
Бефстроганов из мяса птицы	50	80	7,8\7,1	10,9\6,6	2,3\3	122,0\100,1
Гарнир каша пшеничная	110	130	2,6\4,2	0,3\0,5	16,2\23	92\63
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	190	0,6\0,72	0,0\0,2	15,7\25,8	87\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
<u>Полдник</u>						
Вафли	30	40	2,8\2,2	3,3\3,6	17,4\13,6	105\84,3
Кисель из ягоды	170	200	0	0	18\24,8	69\80
<u>Ужин</u>						
Запеканка творожная с вареньем	180\20	200\20	12\11	22,4\5,4	35,2\53,7	266,7\285,1
Чай с сахаром	180	200	0,8\1,8	0,32\0,40	13,8\16,2	54,6\71,6