

Меню

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

10.12.2021г.

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>3,26/4,3</u>	<u>0,43</u>	<u>29,8/32,5</u>	<u>112/138</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>14/21</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>

Обед

Уха из свежей рыбы	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>3,2\4,3</u>	<u>5,2/7,9</u>	<u>6\8</u>	<u>105/168</u>
Гречка отварная рассыпчатая 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>
Котлета рыбная (горбуша)	<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>
Икра кабачковая	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>1,9</u>	<u>4,2</u>	<u>6,3</u>	<u>82/138</u>
Хлеб пшеничный, ржаной	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>

Полдник

Пирог «Королевский»	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>8,77</u>	<u>6,03</u>	<u>18,37/28</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>
Фрукты свежие	<u>95</u>	<u>100</u>	<u>0,4/0,6</u>	<u>0,4/0,6</u>	<u>5,3/5,9</u>	<u>33/45</u>

Ужин

Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>2,3/4,6</u>	<u>3,2/5,2</u>	<u>53/67</u>	<u>128/170</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>