

Меню

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Алёнушка»
А. Ю. Бархатова _____

11.01.2022г.

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>6/10</u>	<u>0,33/0,6</u>	<u>28,91/39</u>	<u>118/169</u>
Какао напиток на сгущенном молоке	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>2,34</u>	<u>2</u>	<u>8,2</u>	<u>70</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

Рассольник на курином бульоне со сметаной	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4,2/</u>	<u>6,2/</u>	<u>19/</u>	<u>95/</u>
Картофель по-домашнему	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>3,26/4,3</u>	<u>0,46/0,43</u>	<u>29,8/32,5</u>	<u>112/138</u>
Томат консервированный	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>0,37</u>		<u>1,23</u>	<u>7</u>
Компот из сухофруктов	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>10,3</u>	<u>42</u>
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>

Полдник

Шарлотка с яблоками	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>5,12</u>	<u>8,76</u>	<u>18,14</u>	<u>250,6</u>
Молоко (кипяченое)	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>6,1</u>	<u>5,44</u>	<u>10,1</u>	<u>85</u>

Ужин

Оладьи из печени в томатном соусе	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>8,00/10</u>	<u>9,00/18</u>	<u>20,00/35</u>	<u>150/202</u>
Каша пшеничная рассыпчатая 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>
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>1,19</u>	<u>0,15</u>	<u>14,49</u>	<u>35/45</u>
Чай с сахаром	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,06</u>	<u>0,02</u>	<u>10</u>	<u>40</u>