

Меню

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

13.12.2021г.

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	
Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4,04/5,3</u>	<u>0,45/0,56</u>	<u>17,2/30</u>	<u>95/149</u>
Кофейный напиток на сгущенном молоке	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>2,34</u>	<u>2</u>	<u>18</u>	<u>98</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>
Сыр порционный	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>2,32</u>	<u>2,80</u>		<u>32</u>

Обед

Суп «Ленинградский» на курином бульоне	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,85</u>	<u>6,9</u>	<u>12,6/9,58</u>	<u>99/147</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>
Гуляш из отварного мяса	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>4,30/6,90</u>	<u>5,20/7,50</u>	<u>9,20/9,00</u>	<u>147/138</u>
Сок фруктовый	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>10,3</u>	<u>42</u>
Огурчик консервированный	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>0,37</u>		<u>1,23</u>	<u>7</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

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

Ужин

Сотэ с мясом куриного филе	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>1,9</u>	<u>4,2</u>	<u>6,3</u>	<u>82/138</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>