

Меню

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

14.12.2021г.

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 манная вязкая молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>1,3/1,9</u>	<u>3,5/5,45</u>	<u>16/36</u>	<u>118/156</u>
Чай с сахаром	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,06</u>	<u>0,02</u>	<u>10</u>	<u>40</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

Суп гречневый 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>
Перец фаршированный	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>4,30/6,90</u>	<u>5,20/7,50</u>	<u>9,20/9,00</u>	<u>147/138</u>
Салат «Радуга»	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>1,5/0,65</u>	<u>2,00/3,00</u>	<u>5,00/5,30</u>	<u>50/80</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, ржаной	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>

Полдник

Коврижка с джемом	<u>60</u>	<u>70</u>	<u>4,78</u>	<u>8,84</u>	<u>38,04</u>	<u>249,1</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 маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>1,9</u>	<u>4,2</u>	<u>6,3</u>	<u>82/138</u>
Сосиска отварная	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>5,5</u>	<u>11,95</u>	<u>0,2</u>	<u>130</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>