

# Меню

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

**15.12.2021г.**

## **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 геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>5/7</u>	<u>4/6</u>	<u>37/45</u>	<u>102/168</u>
Какао напиток на сгущенном молоке	<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>
Сыр порционный	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>4.64</u>	<u>5.90</u>		<u>52</u>

## **Обед**

Суп гороховый	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0.85</u>	<u>6.9</u>	<u>12.6/9.58</u>	<u>99/147</u>
Котлета рыбная (треска)	<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>
Ризотто	<u>140</u>	<u>170</u>	<u>1.3/</u>	<u>3.2/</u>	<u>8.2/16.3</u>	<u>75/95</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**

Кондитерское изделие	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>4.78</u>	<u>8.84</u>	<u>38.04</u>	<u>249.1</u>
Компот ягодный	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4.58</u>	<u>4.08</u>	<u>7.58</u>	<u>85</u>

## **Ужин**

Овощное рагу	<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>