

Меню



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

16.12.2021г.

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>5,3/7,6</u>	<u>7,6/8,2</u>	<u>5,2/10,9</u>	<u>120/177</u>
Кофейный 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>

Обед

Рассольник на курином бульоне со сметаной	<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 куриная рубленая	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>4,3/5</u>	<u>4,3/6</u>	<u>5,2/5,2</u>	<u>106/124</u>
Картофель отварной с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>1,2</u>	<u>3,25</u>	<u>10</u>	<u>100/122</u>
Салат из свеклы	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>1,5</u>	<u>3,2</u>	<u>3,1</u>	<u>55/35</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

Булочка «Веснушка»	<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>
Фрукты свежие	<u>95</u>	<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>5,9</u>	<u>33/45</u>

Ужин

Гречка отварная 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>
Оладьи из печени в томатном соусе	<u>50</u>	<u>70</u>	<u>1,20/4,2</u>	<u>3,20/6,30</u>	<u>4,90/9,30</u>	<u>116/145</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>