

Меню



Утверждено:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Алғенуыска»
Белекова О.А.

17.09.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	160	180	4,6\4,1	0,5\0,5	25,1\30,2	122\125
Какао на сгущенном молоке	160	180	2,9\1,26	2,8\1,62	14\1,3	92\99
Батон пшеничный	30	40	2\3,2	0,2\0,4	14\19,5	71\96,8
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	3,9\5,9	4,2\5,8	9,7\11,7	86,4\114
Гарнир макароны отварные с маслом сливочным	110	130	4\5,2	0,9\1,2	25,5\33,2	127\148
Котлеты из мяса птицы	60	80	4,4\7,7	12\18,7	0,2\0,4	104\202
Салат из свежих овощей	40	60	0,42\0,58	7\2,75	9\6,8	30\42
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,6\0,72	0\0,2	22,4\28,8	92\118
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,84\4,1	0,60\1,07	13,12\22,8	81,9\125,2
<u>Полдник</u>						
Пряник	50	60	2,8\3,0	2,5\4,5	38,1\46	184\229
Молоко кипяченое	150	200	0,6\0	0\0	10,2\5,3	61\38,7
<u>Ужин</u>						
Овощное рагу с мясом птицы	180	200	5,4\17,6	13,1\5,8	22,8\9,5	192,0\178,2
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2\3,2	0,2\0,4	14,0\19,5	71,0\96,8
Чай с сахаром	160	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6

Меню



18.09.2024г.

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)
	Дети от 1,5 до 3	Дети от 3 до 7	Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	3,84\7,5	2,89\8,1	27,6\38,8	108,2\212,4
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,34\1,26	2\1,62	8,2\1,3	70\99
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\97
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79
Сыр порционный	10	12	2,85\3,00	2,61\3,20	0\0	35\41
<u>Второй завтрак</u>						
Фрукты	95	100	0,7\0,7	0,2\0,2	7,9\7,9	49\49
<u>Обед</u>						
Суп гороховый на курином бульоне	150	180	2,7\6,9	7,5\5,3	12,5\28,3	104,0\98,6
Котлета рыбная	50	70	2,31\3,00	2,4\8,2	1,00\2,30	83,4\118,5
Картофельное пюре с маслом сливочным	110	130	1,5\2,7	0,6\1,0	12,0\22,1	60,0\97,5
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	180	0,4\0,72	0\0,2	20,3\28,8	78\118
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	20\20	25\25	2,84\3,2	0,6\0,4	13,12\19,5	81,9\96,8
<u>Полдник</u>						
Шарлотка с яблоками	50	70	2,5\3,5	3,2\3,2	34,3\42,6	116,4\128,6
Молоко кипяченое	150	180	2,68\5,4	4,0\5,9	4,4\8,8	64,0\108,9
<u>Ужин</u>						
Салат кукурузный с овощами	50	80	2,9\1,04	4,2\1,4	3,60\4,75	65,0\37,7
Омлет из натуральных яиц	150	180	13,8\14,4	21,3\15,9	3,0\2,9	276\263
Хлеб пшеничный высшего сорта	40	50	2,8\3,2	0,6\0,4	13,12\19,5	81,9\96,8
Чай с сахаром	170	180	0,06\1,8	0,02\0,4	10,0\16,2	40,0\71,6