

Меню

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Алёнушка»
А. Ю. Бархатова



18.01.2022г.

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 рисовая молочная вязкая 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>
Какао напиток на сгущенном молоке	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>2,34</u>	<u>2</u>	<u>8,2</u>	<u>70</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>
<u>Обед</u>						
Суп «Весенний» с фасолью на курином бульоне	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>6,5/6,5</u>	<u>6,6/8,6</u>	<u>15/20</u>	<u>68/116</u>
Котлета куриная	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>6,3/5,9</u>	<u>5,9/9</u>	<u>9/23</u>	<u>185/235</u>
Картофель отварной с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>6,8/7,2</u>	<u>5\6,8</u>	<u>20,00/35</u>	<u>95/120</u>
Огурчик консервированный	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>1,2</u>	<u>3,25</u>	<u>10</u>	<u>95/102</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 высшего сорта, ржаной	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>2,37</u>	<u>0,3</u>	<u>14,49</u>	<u>71</u>
<u>Полдник</u>						
Ватрушка с повидлом	<u>30</u>	<u>50</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>
<u>Ужин</u>						
Каша пшеничная рассыпчатая	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>8,00/10</u>	<u>9,00/18</u>	<u>20,00/35</u>	<u>150/202</u>
Сосиска отварная	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>4,52</u>	<u>2,36</u>	<u>9,36</u>	<u>60</u>
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	<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>