

# Меню



Утверждено:

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

**20.12.2021г.**

## 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 рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>6/10</u>	<u>0,33/0,6</u>	<u>28,91/39</u>	<u>118/169</u>
Кофейный 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>

## Обед

Борщ на курином бульоне со сметаной	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4,2/</u>	<u>6,2/</u>	<u>19/</u>	<u>95/</u>
Биточек мясной в томатном соусе	<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>
Гороховое пюре с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>1,2</u>	<u>3,25</u>	<u>10</u>	<u>100/122</u>
Икра кабачковая	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>1,5</u>	<u>3,2</u>	<u>3,1</u>	<u>55/35</u>
Сок фруктовый	<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 (вафли)	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>5,12</u>	<u>8,76</u>	<u>18,14</u>	<u>250,6</u>
Напиток ягодный	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>6,1</u>	<u>5,44</u>	<u>10,1</u>	<u>85</u>

## Ужин

Картофель отварной с маслом сливочным	<u>130/30</u>	<u>150/40</u>	<u>8,00/10</u>	<u>9,00/18</u>	<u>20,00/35</u>	<u>150/202</u>
Салат «Нептун»	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>0,74/2,3</u>	<u>2,1/4</u>	<u>4,3/4,3</u>	<u>50/85</u>
Хлеб пшеничный	<u>30</u>	<u>50</u>	<u>3,3</u>	<u>0,6</u>	<u>16,7</u>	<u>87</u>
Чай с сахаром	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>0,06</u>	<u>0,02</u>	<u>10</u>	<u>40</u>