

# Меню

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

**22.12.2021г.**

## **Завтрак**

| Наименование блюда                         | Масса порции(г)     |                   | Пищевые вещества (г) |                 |              | Эн. ценность<br>(ккал) |
|--|---------------------|-------------------|----------------------|-----------------|--------------|------------------------|
|  | Дети от<br>1,5 до 3 | Дети от 3<br>до 7 | Б                    | Ж               | У            |                        |
| Каша манная молочная с маслом<br>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>         |
| 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**

|  |            |            |                |                 |                 |                |
|--|------------|------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Свекольник на курином бульоне со<br>сметаной   | <u>150</u> | <u>180</u> | <u>2,5/3,6</u> | <u>4,6/7</u>    | <u>10/25</u>    | <u>106/138</u> |
| Рыба в кляре (треска)                          | <u>50</u>  | <u>70</u>  | <u>2,3/4,2</u> | <u>4,3/7,25</u> | <u>2,8/9,5</u>  | <u>103/135</u> |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом<br>сливочным | <u>110</u> | <u>130</u> | <u>1,3</u>     | <u>3,2</u>      | <u>8,2/16,3</u> | <u>75/95</u>   |
| Огурчик консервированный                       | <u>30</u>  | <u>50</u>  | <u>0,37</u>    |                 | <u>1,23</u>     | <u>7</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>      |

## **Полдник**

|                      |            |            |            |             |             |           |
|----------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|
| Кондитерское изделие | <u>30</u>  | <u>50</u>  | <u>0</u>   | <u>0</u>    | <u>35</u>   | <u>18</u> |
| Кисель ягодный       | <u>150</u> | <u>180</u> | <u>6,1</u> | <u>5,44</u> | <u>10,1</u> | <u>85</u> |

## **Ужин**

|                                      |            |            |             |             |              |               |
|--------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Сотэ с мясом куриного филе           | <u>110</u> | <u>130</u> | <u>1,9</u>  | <u>4,2</u>  | <u>6,3</u>   | <u>82/138</u> |
| Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной | <u>30</u>  | <u>50</u>  | <u>1,98</u> | <u>0,6</u>  | <u>14,49</u> | <u>52</u>     |
| Чай с сахаром                        | <u>150</u> | <u>180</u> | <u>0,06</u> | <u>0,02</u> | <u>10</u>    | <u>40</u>     |