

Меню

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

23.12.2021г.

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>6/10</u>	<u>0,33/0,6</u>	<u>28,91/39</u>	<u>118/169</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>
Сыр порционный	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>4,64</u>	<u>5,90</u>		<u>52</u>

Обед

Суп картофельный с мясными фрикадельками	<u>150</u>	<u>180</u>	<u>4,2/</u>	<u>6,2/</u>	<u>19/</u>	<u>95/</u>
Котлета мясная	<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>
Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	<u>110</u>	<u>130</u>	<u>1,2</u>	<u>3,25</u>	<u>10</u>	<u>95/102</u>
Салат из морской капусты	<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 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

Булочка «Домашняя»	<u>60</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>0,4/0,6</u>	<u>0,4/0,6</u>	<u>5,3/5,9</u>	<u>33/45</u>

Ужин

Омлет с консервированной кукурузой	<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>
Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной	<u>50</u>	<u>70</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>