

Меню

Утверждено:
Заведующая МБДО
детский сад «Аленушка»
Белекова О.А.



27.12.2024г.

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>						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	6,8\6,4	4,6\4,9	26,08\27	169,6\180
Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	190	0,7\1,26	0,9\1,62	10,9\1,3	55\99
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\96,8
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79,3
<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 рыбный с рисом	150	180	3,8\6,8	3\6,7	11,8\13,3	87\122
Бефстроганов из мяса птицы	50	80	7,8\7,1	10,9\6,6	2,3\3	122,0\100,1
Гарнир каша пшеничная	110	130	2,6\4,2	0,3\0,5	16,2\23	92\63
Компот из сухофруктов + витамин «С»	150	190	0,6\0,72	0,0\0,2	15,7\25,8	87\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>						
Вафли	30	40	2,8\2,2	3,3\3,6	17,4\13,6	105\84,3
Кисель из ягоды	170	200	0	0	18\24,8	69\80
<u>Ужин</u>						
Оладьи с медом	180/20	200/20	12\11	22,4\5,4	35,2\53,7	266,7\285,1
Чай с сахаром	180	200	0,8\1,8	0,32\0,40	13,8\16,2	54,6\71,6

Меню



28.12.2024г.

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>						
Запеканка творожная с вареньем	170	180	4,8\5	6,4\7	24\34	210\230
Какао на сгущенном молоке	150	180	4,4\5,2	4,4\5,2	39,8\30,9	125,1\185,0
Батон пшеничный	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71\96,8
Масло сливочное	4	5	0,4\0,09	3,2\8,7	1,2\0,15	33\79,3
<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 фасолевый на тушеной говядине	150	180	2,3\4,2	4,8\5,2	6\10,1	93\134
Биточек мясной в томатном соусе	50	70	3\3,4	8\11,6	2,4\4,0	96,0\121,6
Гарнир гречка отварная	110	120	1,5\2,5	0,6\5,5	12,0\10,2	60,0\98,0
Огурцы консервированные	30	50	1,4\0,6	0\0,15	1,5\3,6	8,05\1,5
Компот из сухофруктов	150	180	0,7\0,9	0,1\0,1	14,0\18,1	64,0\82,8
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>						
Печенье	50	70	6,7\4,5	2,7\3,9	22\41	147\183,4
Компот из свежих яблок	150	180	4,58\5,4	4,08\5,9	7,58\8,8	85\108,9
<u>Ужин</u>						
Макароны с сыром	180	200	10,9\14,7	9,0\9,0	15,0\25,6	185,6\170,6
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	40	2,1\3,2	0,2\0,4	14,49\19,5	71,0\96,8
Чай с сахаром	180	200	0,06\0,2	0,02\0	10,0\14,0	40,0\56,0