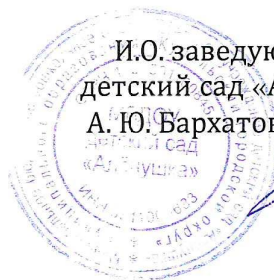


Меню

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



29.12.2021г.

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 сборная (гречка, геркулес) 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> |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 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> |
| Котлета рыбная (треска) | <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> |
| Ризотто | <u>110</u> | <u>130</u> | <u>1,35</u> | <u>4,65</u> | <u>8,36</u> | <u>100\122</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> | | | | | | |
| Кондитерское изделие | <u>30</u> | <u>50</u> | <u>5,12</u> | <u>8,76</u> | <u>18,14</u> | <u>250,6</u> |
| Напиток яблочный | <u>150</u> | <u>180</u> | <u>6,1</u> | <u>5,44</u> | <u>10,1</u> | <u>85</u> |
| <u>Ужин</u> | | | | | | |
| Творожная запеканка с изюмом | <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> |
| Чай с сахаром | <u>150</u> | <u>180</u> | <u>0,06</u> | <u>0,02</u> | <u>10</u> | <u>40</u> |