

|         | № | Наименование блюда    | От 1,5 до 3 лет |              |              |               |                | от 3 до 7 лет |              |              |              |                |
|---------|---|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|         |   |                       | Выход           | б            | ж            | у             | ккал           | Выход         | Б            | ж            | у            | ккал           |
| завтрак | 1 | Каша молочная рисовая | 150/5           | 3,84         | 4,96         | 24,46         | 157,6          | 200/5         | 5,12         | 6,62         | 32,61        | 210,13         |
|         | 2 | Чай с сахаром         | 150             | 0,1          | 0            | 4,8           | 19,6           | 180           | 0,12         | 0            | 5,76         | 23,52          |
|         | 3 | Бутерброд с маслом    | 20/5            | 1,53         | 4,72         | 9,14          | 85             | 30            | 2,14         | 6,8          | 13,16        | 122,4          |
|         |   | <b>2 ЗАВТРАК</b>      |                 |              |              |               |                |               |              |              |              |                |
|         |   | Сок                   | 100             | 0,05         | 0            | 10,1          | 42,2           | 100           | 0,05         | 0            | 10,1         | 42,2           |
| обед    | 1 | Суп гороховый         | 150             | 1,4          | 2,33         | 8,17          | 59,27          | 200           | 1,87         | 3,11         | 4,93         | 106,21         |
|         | 2 | Котлеты рыбные        | 65              | 8,87         | 1,65         | 5,81          | 73,55          | 65            | 8,87         | 1,65         | 5,81         | 73,55          |
|         | 3 | Каша перловая         | 120             | 3,6          | 4,5          | 21,3          | 139            | 150           | 4,5          | 5,63         | 26,63        | 173,75         |
|         | 4 | Соус томатный         | 30              | 0,16         | 1,1          | 1,57          | 16,85          | 30            | 0,16         | 1,1          | 1,57         | 16,85          |
|         | 4 | Кисель                | 150             | 0            | 0            | 7,5           | 89,25          | 180           | 0,5          | 0            | 25,1         | 102,4          |
|         | 5 | Хлеб пшеничный        | 30              | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,8           | 50            | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 118            |
| полдник | 1 | Булочка «Ванильная»   | 60              | 8,81         | 5,45         | 35            | 215,2          | 70            | 10,3         | 6,4          | 40,8         | 251,07         |
|         | 2 | Чай с сахаром         |                 |              |              |               |                | 180           | 0,12         | 0            | 5,76         | 23,52          |
|         | 3 | Молоко кипяченое      | 150             | 5,5          | 4,9          | 9,08          | 102            |               |              |              |              |                |
|         |   | <b>ИТОГО за день:</b> | <b>1185</b>     | <b>33,62</b> | <b>27,39</b> | <b>157,39</b> | <b>1059,57</b> | <b>1470</b>   | <b>43,04</b> | <b>37,51</b> | <b>215,5</b> | <b>1422,67</b> |



Утверждаю Заведующий  
МБДОУ «Детский сад  
«Алёнка»



Еременко Т.А.

**МЕНЮ**

«11» апреля 2024г.

(№ 7 день примерного 10 дневного  
меню горячего завтрака, обеда,  
полдника на 2024 года)