

	№	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	Омлет натуральный	80	6,8	9,52	0,168	120,08	85	7,05	12,6	1,42	147,76
	2	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	180	2,67	2,34	14,31	89
	3	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
		2 Завтрак										
обед	1	Сок	100	0,05	0	10,1	42,2	100	0,05	0	10,1	42,2
	1	Борщ с капустой и картофелем	150	3,87	2,08	13,88	89,7	200	2,27	2,29	17,41	99,27
	2	Тефтели из курицы	65	8,56	8,56	7,9	144,19	65	8,56	8,56	7,9	144,19
	3	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
	4	Макароны отварные	120	2,2	5,9	10,9	106,7	150	1,8	0,06	10,7	142,86
	6	Кисель	150	0	0	7,5	89,25	180	0,5	0	25,1	102,4
	7	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
полдник	1	Печенье	45	2,28	2,94	22,32	125,1	45	2,28	2,94	22,32	125,1
	2	Чай с сахаром						180	0,12	0	5,76	23,52
	3	Молоко кипяченое	150	5,5	4,9	9,08	102					
		ИТОГО за день:	995	35,44	42,71	122,8	1083,42	1345	43,22	58,45	184,2	1505,52



Утверждаю Заведующий
МБДОУ «Детский сад
«Алёнка»



Еременко Т.А.

МЕНЮ

«18» марта 2024г.

(№ 9 примерного 10 дневного меню
горячего завтрака, обеда, полдника
на 2024 год)