

	№	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет				
			Выход	б	ж	у	ккал	Выход	Б	ж	у	ккал
обед	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
	1	Салат «Степной»	40	1,12	2,86	4,16	46,8	50	1,39	3,58	5,2	58,7
	2	Борщ с капустой и картофелем	150	3,87	2,08	13,88	89,7	200	2,27	2,29	17,41	99,27
	3	Мясные ежики	65	11,52	11,3	2,83	159,11	65	11,52	11,3	2,83	159,11
	4	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
5	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	Ватрушка творожная	65	2,28	2,94	22,32	125,1	65	2,28	2,94	22,32	125,1
	2	Чай с сахаром						180	0,12	0	5,76	23,52
	3	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,05	88,8					
		ИТОГО за день:		32,71	32,37	137,95	974,36		41,4	46,728	171,14	1272,38



Утверждаю: Заведующий
МБДОУ «Детский сад
«Алёнка»



Еременко Т.А.

МЕНЮ

«21» ноября 2024 г.
(№ 9 примерного 10 дневного меню
горячего завтрака, обеда, полдника
на 2024/25 года)