

	№	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 пшенная	150/5	4,65	6,04	23,32	166,52	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02
	2	Чай с сахаром	150	2,5	2	8,3	60,8	180	3	2,4	9,96	72,96
	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											
		Яблоко	80	0,05	0	10,1	42,2	80	0,32	0,32	7,84	35,2
Обед	1	Суп рисовый	150	3,56	4,35	10,22	94,14	200	4,75	5,8	13,63	125,52
	2	Рыбные котлеты	50/30	10,4	9,09	5,82	146,38	50/30	12,17	10,64	6,81	171,27
	3	Горох отварной	120	11,6	1	27	163,8	150	14,5	1,25	33,75	204,75
	4	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
	5	Кисель	150	0	0	7,5	89,25	180	0,5	0	25,1	102,4
	6	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	100	5,5	4,9	9,08	102					
		ИТОГО за весь день:	1225	38,55	25,37	153,71	1056,68	1550	49,39	34,6	206,59	1398,7



Утверждаю: Заведующий
МБДОУ «Детский сад
«Алёнка»



Еременко Т.А.

МЕНЮ

«22 » марта 2024г.

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