

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба (рис, пшено) <i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-6, Угл-22
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай Братский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-367, Б-11, Ж-13, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<u>Обед</u>		
50	Икра луковая <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5
183	Рассольник с крупой <i>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-5, Угл-12
180	Картофельная запеканка с мясом <i>картофель св, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-320, Б-15, Ж-18, Угл-25
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
180	Компот из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-662, Б-23, Ж-28, Угл-80
<u>Полдник</u>		
50	Пирог Сладена <i>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо столовое, изюм, сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</i>	ККАЛ-187, Б-2, Ж-9, Угл-25
200	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-245, Б-2, Ж-10, Угл-38

Ужин

160	Омлет с сыром	ККАЛ-240, Б-18, Ж-17, Угл-3
	<i>яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	
48	Салат Розовые щечки	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, Угл-4
	<i>свекла св, масло растительное, соль йодированная</i>	
200	Чай французский	ККАЛ-32, Угл-8
	<i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-397, Б-22, Ж-19, Угл-33

Итого за день ККАЛ-1 693, Б-58, Ж-70, Угл-206

Заведующий
МБДОУ _____

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба (рис, пшено) <i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-4, Ж-5, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай Братский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-306, Б-9, Ж-11, Угл-40
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<u>Обед</u>		
30	Икра луковая <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-3
152	Рассольник с крупой <i>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-82, Б-2, Ж-4, Угл-10
150	Картофельная запеканка с мясом <i>картофель св, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-267, Б-13, Ж-15, Угл-21
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
150	Компот из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-520, Б-20, Ж-22, Угл-60
<u>Полдник</u>		
50	Пирог Сладена <i>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо столовое, изюм, сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</i>	ККАЛ-187, Б-2, Ж-9, Угл-25
150	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-230, Б-2, Ж-10, Угл-34

Ужин

150	Омлет с сыром <i>яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3
43	Салат Розовые щечки <i>свекла св, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, Угл-3
180	Чай французский <i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-29, Угл-7
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-340, Б-20, Ж-18, Угл-23

Итого за день ККАЛ-1 418, Б-51, Ж-61, Угл-162

Заведующий
МБДОУ _____