

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай карамель молочная <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-352, Б-11, Ж-12, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из лимонов <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5
<u>Обед</u>		
42	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-49, Ж-4, Угл-2
181	Суп Волна <i>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-98, Б-3, Ж-5, Угл-10
70	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-191, Б-11, Ж-13, Угл-8
131	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-9, Ж-3, Угл-21
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
34	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-653, Б-27, Ж-25, Угл-78
<u>Полдник</u>		
50	Коржик Молочный <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, сода пищевая, ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-3, Ж-5, Угл-33
195	Молоко кипяченое	ККАЛ-104, Б-5, Ж-5, Угл-8
Итого за Полдник		ККАЛ-297, Б-8, Ж-10, Угл-41

Ужин

50 **Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-34, Угл-8

яблоки свежие, сахар-песок

156 **Запеканка Белоснежка из
творога., с соусом крем-брюле** ККАЛ-302, Б-17, Ж-14, Угл-27

творог свежий 9%, сахар-песок, рис, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, яйцо столовое, сметана 15%, мука в/с, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин

200 **Чай с сахаром** ККАЛ-32, Угл-8

сахар-песок, чай байховый

24 **Батон белый** ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12

15 **Хлеб ржаной** ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-456, Б-20, Ж-15, Угл-60

Итого за день ККАЛ-1 779, Б-66, Ж-62, Угл-232

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 Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай карамель молочная <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-296, Б-9, Ж-10, Угл-39
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из лимонов <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5
<u>Обед</u>		
25	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-29, Ж-3, Угл-1
150	Суп Волна <i>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-81, Б-2, Ж-5, Угл-8
51	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-8, Ж-10, Угл-6
111	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-126, Б-7, Ж-3, Угл-18
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-492, Б-20, Ж-21, Угл-59
<u>Полдник</u>		
50	Коржик Молочный <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, сода пищевая, ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-3, Ж-5, Угл-33
147	Молоко кипяченое	ККАЛ-78, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-271, Б-7, Ж-9, Угл-39

Ужин

45 **Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-30, Угл-7

яблоки свежие, сахар-песок

146 **Запеканка Белоснежка из
творога., с соусом крем-брюле** ККАЛ-283, Б-15, Ж-13, Угл-26

творог свежий 9%, сахар-песок, рис, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, яйцо столовое, сметана 15%, мука в/с, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин

180 **Чай с сахаром** ККАЛ-29, Угл-7

сахар-песок, чай байховый

15 **Батон белый** ККАЛ-39, Б-1, Угл-8

10 **Хлеб ржаной** ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-398, Б-17, Ж-13, Угл-51

Итого за день ККАЛ-1 478, Б-53, Ж-53, Угл-193

Заведующий
МБДОУ _____