

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Пшеничная молочная <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток Бодрость <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</i>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
11	Хлеб ржаной	ККАЛ-19, Б-1, Угл-4
Итого за Завтрак		ККАЛ-385, Б-13, Ж-15, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из черноплодной рябины, яблок <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок, яблоки свежие</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная с чесноком <i>свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, чеснок св</i>	ККАЛ-51, Б-1, Ж-3, Угл-5
180	Суп овощной с фасолью <i>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-3, Угл-7
180	Плов с курицей <i>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-233, Б-15, Ж-7, Угл-28
180	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-68, Угл-17
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-526, Б-21, Ж-13, Угл-80
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Ёжик <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-176, Б-5, Ж-5, Угл-28
199	Снежок	ККАЛ-152, Б-5, Ж-5, Угл-21
196	Сок фруктовый	ККАЛ-90, Б-1, Угл-20
Итого за Полдник		ККАЛ-418, Б-11, Ж-10, Угл-69

Ужин

50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
112	Запеканка творога в фруктовом покрывале <i>творог свежий 9%, яйцо столовое, сахар-песок, яблоки свежие, сметана 15%, манка, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-247, Б-16, Ж-9, Угл-25
50	Соус крем -Брюле <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
200	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-40, Угл-10
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-486, Б-20, Ж-13, Угл-71

Итого за день ККАЛ-1 837, Б-65, Ж-51, Угл-276

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 Пшеничная молочная <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток Бодрость <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</i>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
11	Хлеб ржаной	ККАЛ-19, Б-1, Угл-4
Итого за Завтрак		ККАЛ-329, Б-11, Ж-13, Угл-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из черноплодной рябины, яблок <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок, яблоки свежие</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<u>Обед</u>		
30	Икра свекольная с чесноком <i>свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, чеснок св</i>	ККАЛ-30, Ж-2, Угл-3
150	Суп овощной с фасолью <i>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, Угл-6
150	Плов с курицей <i>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-194, Б-13, Ж-5, Угл-24
150	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-409, Б-17, Ж-10, Угл-62
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Ёжик <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-176, Б-5, Ж-5, Угл-28
147	Сок фруктовый	ККАЛ-68, Б-1, Угл-15
Итого за Полдник		ККАЛ-244, Б-6, Ж-5, Угл-43

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
102	Запеканка творога в фруктовом покрывале <i>творог свежий 9%, яйцо столовое, сахар-песок, яблоки свежие, сметана 15%, манка, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-225, Б-14, Ж-8, Угл-23
50	Соус крем -Брюле <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
180	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-36, Угл-9
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
11	Хлеб ржаной	ККАЛ-19, Б-1, Угл-4

Итого за Ужин ККАЛ-420, Б-17, Ж-11, Угл-61

Итого за день ККАЛ-1 424, Б-51, Ж-39, Угл-214

Заведующий
МБДОУ _____