

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
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-355, Б-11, Ж-12, Угл-49
<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>		
43	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-50, Ж-4, Угл-2
180	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-97, Б-3, Ж-5, Угл-9
70	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортная 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
130	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-8, 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-652, Б-26, Ж-25, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <i>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
197	Молоко кипяченое	ККАЛ-105, Б-5, Ж-6, Угл-8
Итого за Полдник		ККАЛ-260, Б-9, Ж-9, Угл-37

Ужин

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

яблоки свежие, сахар-песок

164 **Запеканка Белоснежка из
творога., с соусом крем-брюле** ККАЛ-317, Б-17, Ж-15, Угл-29

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

25 **Батон белый** ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13

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

Итого за Ужин ККАЛ-474, Б-20, Ж-16, Угл-63

Итого за день ККАЛ-1 762, Б-66, Ж-62, Угл-231

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>		
26	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-31, 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
50	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-9, Угл-6
110	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-125, 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-490, Б-20, Ж-20, Угл-59
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <i>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
147	Молоко кипяченое	ККАЛ-78, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-233, Б-8, Ж-7, Угл-35

Ужин

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

яблоки свежие, сахар-песок

153 **Запеканка Белоснежка из
творога., с соусом крем-брюле** ККАЛ-296, Б-16, 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

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-411, Б-18, Ж-14, Угл-52

Итого за день ККАЛ-1 451, Б-55, Ж-51, Угл-190

Заведующий
МБДОУ _____