

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Гречневая молочная <i>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-162, Б-6, Ж-7, Угл-19
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
179	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-380, Б-13, Ж-15, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из ягоды св/мор <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-6
<u>Обед</u>		
40	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-4, Угл-1
180	Похлебка бобовая <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, Угл-15
70	Котлеты сельские с мясом <i>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-194, Б-12, Ж-16, Угл-2
130	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
180	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-47, Угл-11
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-635, Б-24, Ж-27, Угл-72
<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 смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-52, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-239, Б-2, Ж-9, Угл-38

Ужин

161 Омлет ККАЛ-202, Б-12, Ж-15, Угл-4

яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

51 Винегрет овощной ККАЛ-40, Б-1, Ж-2, Угл-4

картофель св, свекла св, морковь св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное

200 Чай с лимоном ККАЛ-29, Угл-7

сахар-песок, лимон свежий, чай байховый

25 Хлеб пшеничный белый ККАЛ-59, Б-2, Угл-12

15 Хлеб ржаной ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-356, Б-16, Ж-17, Угл-32

Итого за день ККАЛ-1 635, Б-55, Ж-68, Угл-194

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 Гречневая молочная <i>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
179	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10
14	Батон белый	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-318, Б-11, Ж-13, Угл-36
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из ягоды св/мор <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-6
<u>Обед</u>		
30	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-3
150	Похлебка бобовая <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13
50	Котлеты сельские с мясом <i>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-9, Ж-11, Угл-2
110	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
150	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-39, 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-491, Б-18, Ж-20, Угл-56
<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 смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-39, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-226, Б-2, Ж-9, Угл-35

Ужин

151 Омлет ККАЛ-189, Б-12, Ж-14, Угл-4

яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

46 Винегрет овощной ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, Угл-4

картофель св, свекла св, морковь св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное

180 Чай с лимоном ККАЛ-26, Угл-6

сахар-песок, лимон свежий, чай байховый

15 Хлеб пшеничный белый ККАЛ-35, Б-1, Угл-7

10 Хлеб ржаной ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-303, Б-15, Ж-16, Угл-24

Итого за день ККАЛ-1 363, Б-46, Ж-58, Угл-157

Заведующий
МБДОУ _____
