

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао утренний аромат <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, 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-375, Б-12, Ж-14, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смась 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 морковная или свекольная <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-4
180	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель св, морковь св, лук репка, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-101, Б-2, Ж-4, Угл-14
70	Кнели мясные <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-10, Ж-13, Угл-5
130	Гарнир сложный картофель+капуста <i>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-3, Угл-15
180	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
34	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-561, Б-20, Ж-22, Угл-71
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Российская <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-4, Угл-29
200	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-227, Б-4, Ж-5, Угл-42

Ужин

70 Запеканка Донская рыбная ККАЛ-122, Б-14, Ж-6, Угл-3

минтай филе, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная

80 Мясо тушеное ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3

говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)

110 Гарнир каша рисовая рассыпчатая ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-29

рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

30 Соус Томат ККАЛ-19, Ж-1, Угл-1

томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

200 Чай с шиповником ККАЛ-28, Угл-6

шиповник сухой, сахар-песок, 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-561, Б-32, Ж-21, Угл-59

Итого за день ККАЛ-1 746, Б-68, Ж-62, Угл-227

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао утренний аромат <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, 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-315, Б-10, Ж-12, Угл-40
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смась 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 морковная или свекольная <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</i>	ККАЛ-20, Ж-1, Угл-3
150	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель св, морковь св, лук репка, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-11
50	Кнели мясные <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-126, Б-7, Ж-9, Угл-4
110	Гарнир сложный картофель+капуста <i>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-85, Б-2, Ж-3, Угл-12
150	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-30, Угл-7
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-420, Б-14, Ж-17, Угл-52
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Российская <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-4, Угл-29
150	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-212, Б-4, Ж-5, Угл-38

Ужин

50	Запеканка Донская рыбная <i>минтай филе, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-87, Б-10, Ж-4, Угл-2
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-29
30	Соус Томат <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-19, Ж-1, Угл-1
185	Чай с шиповником <i>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-26, Угл-6
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-333, Б-15, Ж-7, Угл-48

Итого за день ККАЛ-1 302, Б-43, Ж-41, Угл-183

Заведующий
МБДОУ _____