

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Рисовая молочная <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-165, Б-5, Ж-7, Угл-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао восточная карамель <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13
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-12, 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 морковная или свекольная <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-4
180	Суп фасолеый <i>картофель св, морковь св, лук репка, фасоль, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-92, Б-3, Ж-4, Угл-11
70	Пудинг из говядины <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-187, Б-9, Ж-13, Угл-9
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
180	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-660, Б-22, Ж-23, Угл-90
<u>Полдник</u>		
50	Рогалик с повидлом <i>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-148, Б-4, Ж-3, Угл-27
200	Кисель из смородины красной <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-55, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-203, Б-4, Ж-3, Угл-41

Ужин

160	Картофельная запеканка с печенью	ККАЛ-238, Б-14, Ж-9, Угл-25
	<i>картофель св, печень говяжья отечественная, лук репка, масло сливочное 72,5%, сыр твердый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	
50	Соус Молочный	ККАЛ-56, Б-2, Ж-4, Угл-4
	<i>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
200	Чай французский	ККАЛ-32, Угл-8
	<i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-411, Б-19, Ж-13, Угл-54
Итого за день		ККАЛ-1 676, Б-57, Ж-54, Угл-241

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>		
1ē50	Каша Рисовая молочная <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао восточная карамель <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13
14	Батон белый	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-180, Б-6, Ж-7, Угл-23
<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 морковная или свекольная <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</i>	ККАЛ-20, Ж-1, Угл-3
150	Суп фасолеый <i>картофель св, морковь св, лук репка, фасоль, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, Угл-9
50	Пудинг из говядины <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-134, Б-7, Ж-9, Угл-6
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
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
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-505, Б-16, Ж-18, Угл-68
<u>Полдник</u>		
50	Рогалик с повидлом <i>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-148, Б-4, Ж-3, Угл-27
150	Кисель из смородины красной <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-189, Б-4, Ж-3, Угл-37

Ужин

150 **Картофельная запеканка с печенью** ККАЛ-223, Б-13, Ж-8, Угл-24

картофель св, печень говяжья отечественная, лук репка, масло сливочное 72,5%, сыр твердый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная

45 **Соус Молочный** ККАЛ-51, Б-2, Ж-3, Угл-4

молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

180 **Чай французский** ККАЛ-29, Угл-7

сахар-песок, чай байховый, ванилин

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

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

Итого за Ужин ККАЛ-355, Б-17, Ж-11, Угл-45

Итого за день ККАЛ-1 251, Б-43, Ж-39, Угл-178

Заведующий
МБДОУ _____