

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Геркулес молочная <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, 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
14	Батон белый	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-323, Б-11, Ж-12, Угл-41
<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>		
48	Салат яичный с огурцом <i>огурцы консервированные, яйцо столовое, масло растительное</i>	ККАЛ-54, Б-3, Ж-4
180	Щи Русские <i>капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-5, Угл-6
178	Плов с курицей <i>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-231, Б-15, Ж-6, Угл-28
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
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-500, Б-23, Ж-15, Угл-65
<u>Полдник</u>		
50	Пирог Пухарик <i>мука в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-3, Ж-5, Угл-27
200	Кисель из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-52, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-214, Б-3, Ж-5, Угл-40

Ужин

160 **Картофельная запеканка с печенью** ККАЛ-238, Б-14, Ж-9, Угл-25

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

39 **Соус Сметано -томатный** ККАЛ-49, Б-1, Ж-4, Угл-2

сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

200 **Чай русский** ККАЛ-40, Угл-10

сахар-песок, чай байховый

24 **Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-56, Б-2, Угл-12

14 **Хлеб ржаной** ККАЛ-24, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-407, Б-18, Ж-13, Угл-54

Итого за день ККАЛ-1 469, Б-55, Ж-45, Угл-206

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 Геркулес молочная <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15
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
14	Батон белый	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-300, Б-10, Ж-12, Угл-38
<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	Салат яичный с огурцом <i>огурцы консервированные, яйцо столовое, масло растительное</i>	ККАЛ-34, Б-2, Ж-3
150	Щи Русские <i>капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-4, Угл-5
148	Плов с курицей <i>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-192, Б-13, Ж-5, Угл-23
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
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-392, Б-19, Ж-12, Угл-50
<u>Полдник</u>		
50	Пирог Пухарик <i>мука в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-3, Ж-5, Угл-27
150	Кисель из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-39, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-201, Б-3, Ж-5, Угл-37

Ужин

145 **Картофельная запеканка с печенью** ККАЛ-215, Б-13, Ж-8, Угл-23

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

39 **Соус Сметано -томатный** ККАЛ-49, Б-1, Ж-4, Угл-2

сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

180 **Чай русский** ККАЛ-36, Угл-9

сахар-песок, 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-352, Б-16, Ж-12, Угл-44

Итого за день ККАЛ-1 270, Б-48, Ж-41, Угл-175

Заведующий
МБДОУ _____