

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный вермишелевый <i>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
181	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-3, 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-310, Б-10, Ж-11, Угл-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
50	Икра луковая <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5
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
179	Жаркое по -домашнему мясное <i>картофель св, говядина св/м з/ч, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-274, Б-15, Ж-15, Угл-20
180	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-68, Угл-17
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-642, Б-25, Ж-24, Угл-82
<u>Полдник</u>		
23	Пряники	ККАЛ-80, Б-1, Ж-1, Угл-18
30	Печенье	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22
25	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-17, Угл-4
200	Кисель из смородины красной <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-55, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-274, Б-3, Ж-4, Угл-58

Ужин

160 Омлет ККАЛ-200, Б-12, Ж-15, Угл-4

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

50 Винегрет овощной ККАЛ-39, 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-353, Б-16, Ж-17, Угл-32

Итого за день ККАЛ-1 625, Б-55, Ж-56, Угл-225

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	Суп молочный вермишелевый <i>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, Угл-13
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
181	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-3, Угл-10
14	Батон белый	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-254, Б-8, Ж-10, Угл-33
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
30	Икра луковая <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-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
149	Жаркое по -домашнему мясное <i>картофель св, говядина св/м з/ч, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-228, Б-13, Ж-13, Угл-17
150	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-500, Б-21, Ж-19, Угл-62
<u>Полдник</u>		
25	Печенье	ККАЛ-102, Б-2, Ж-2, Угл-18
25	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-17, Угл-4
150	Кисель из смородины красной <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-160, Б-2, Ж-2, Угл-32

Ужин

150 Омлет ККАЛ-188, Б-12, Ж-14, Угл-4

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

45 Винегрет овощной ККАЛ-35, Б-1, Ж-2, Угл-3

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-301, Б-15, Ж-16, Угл-23

Итого за день ККАЛ-1 261, Б-47, Ж-47, Угл-160

Заведующий
МБДОУ _____