

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток на молоке <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-372, Б-12, Ж-13, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из лимонов <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5
<u>Обед</u>		
44	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-52, Ж-5, Угл-3
181	Суп рыбный (консервы) <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-8, Угл-11
70	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-191, Б-11, Ж-13, Угл-8
130	Гарнир каша гречка вязкая <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17
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 сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
33	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-77, Б-3, Угл-16
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-653, Б-23, Ж-28, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с маком <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, мак пищевой, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-4, Угл-29
200	Молоко кипяченое	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-276, Б-10, Ж-10, Угл-38

Ужин

50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
116	Запеканка Северная творожно - манная <i>творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-233, Б-17, Ж-11, Угл-17
51	Соус из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-34, Угл-8
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-424, Б-20, Ж-12, Угл-59

Итого за день ККАЛ-1 746, Б-65, Ж-63, Угл-229

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 Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток на молоке <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-316, Б-10, Ж-11, Угл-41
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из лимонов <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5
<u>Обед</u>		
26	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-3, Угл-1
151	Суп рыбный (консервы) <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-110, Б-4, Ж-7, Угл-9
51	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-8, Ж-10, Угл-6
110	Гарнир каша гречка вязкая <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-77, Б-3, Ж-1, Угл-14
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 сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-497, Б-18, Ж-22, Угл-58
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с маком <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, мак пищевой, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-4, Угл-29
150	Молоко кипяченое	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-249, Б-9, Ж-8, Угл-35

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
105	Запеканка Северная творожно - манная <i>творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-211, Б-15, Ж-10, Угл-16
51	Соус из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-34, Угл-8
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-360, Б-17, Ж-10, Угл-49

Итого за день ККАЛ-1 443, Б-54, Ж-51, Угл-188

Заведующий
МБДОУ _____