

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	Чай английский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-381, Б-12, Ж-14, 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 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	Суп вермишелевый с курицей <i>картофель св, куры-бройлеры (цыпленок), морковь св, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-116, Б-4, Ж-6, Угл-11
72	Суфле из кур <i>куриная грудка, яйцо столовое, рис, сыр твердый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-16, Ж-3, 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	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-68, Угл-17
37	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-87, Б-3, Угл-18
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6
Итого за Обед		ККАЛ-570, Б-28, Ж-16, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Сюрприз <i>мука в/с, мармелад, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-2, Угл-31
189	Кефир с сахаром <i>кефир 2,5%, сахар-песок</i>	ККАЛ-114, Б-5, Ж-5, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-275, Б-9, Ж-7, Угл-44

Ужин

50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
104	Запеканка Геракл творожная <i>творог свежий 9%, сахар-песок, яйцо столовое, геркулес, масло сливочное 72,5%, мука в/с, сметана 15%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-270, Б-17, Ж-12, Угл-22
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, Угл-20
200	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-40, Угл-10
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-556, Б-23, Ж-16, Угл-78

Итого за день ККАЛ-1 804, Б-72, Ж-53, Угл-255

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	Чай английский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, 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-316, Б-10, Ж-12, Угл-40
<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 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	Суп вермишелевый с курицей <i>картофель св, куры-бройлеры (цыпленок), морковь св, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-97, Б-3, Ж-5, Угл-9
51	Суфле из кур <i>куриная грудка, яйцо столовое, рис, сыр твердый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-80, Б-11, Ж-2, 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	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Угл-14
22	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Обед		ККАЛ-421, Б-20, Ж-12, Угл-56
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Сюрприз <i>мука в/с, мармелад, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-2, Угл-31
142	Кефир с сахаром <i>кефир 2,5%, сахар-песок</i>	ККАЛ-86, Б-4, Ж-3, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-247, Б-8, Ж-5, Угл-41

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
94	Запеканка Геракл творожная <i>творог свежий 9%, сахар-песок, яйцо столовое, геркулес, масло сливочное 72,5%, мука в/с, сметана 15%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-244, Б-16, Ж-11, Угл-20
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-119, Б-3, Ж-3, Угл-20
180	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-36, Угл-9
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-485, Б-21, Ж-14, Угл-67

Итого за день ККАЛ-1 491, Б-59, Ж-43, Угл-209

Заведующий
МБДОУ _____