

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
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-375, Б-12, Ж-13, Угл-51
<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>		
41	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-48, Ж-4, Угл-2
180	Суп рыбный (консервы) <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-131, 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 перловая вязкая <i>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-3, 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
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-669, Б-21, Ж-29, Угл-78
<u>Полдник</u>		
50	Коржик Молочный <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, сода пищевая, ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-3, Ж-5, Угл-33
190	Молоко кипяченое	ККАЛ-101, Б-5, Ж-5, Угл-8
Итого за Полдник		ККАЛ-294, Б-8, Ж-10, Угл-41

Ужин

50 **Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-34, Угл-8

яблоки свежие, сахар-песок

Запеканка Нежная

163 **творожная, с соусом ваниль** ККАЛ-272, Б-12, Ж-10, Угл-34

молочная

творог свежий, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, яйцо столовое, сметана 15%, сухари паниров., мука в/с, соль йодированная, ванилин

200 **Чай с сахаром** ККАЛ-32, Угл-8

сахар-песок, чай байховый

25 **Батон белый** ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13

15 **Хлеб ржаной** ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-429, Б-15, Ж-11, Угл-68

Итого за день ККАЛ-1 788, Б-56, Ж-63, Угл-243

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>		
25	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-29, Ж-3, Угл-1
150	Суп рыбный (консервы) <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, Угл-9
50	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-136, Б-8, Ж-9, Угл-6
110	Гарнир каша перловая вязкая <i>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-88, Б-2, Ж-3, 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
22	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-507, Б-17, Ж-23, Угл-59
<u>Полдник</u>		
50	Коржик Молочный <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, сода пищевая, ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-3, Ж-5, Угл-33
143	Молоко кипяченое	ККАЛ-76, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-269, Б-7, Ж-9, Угл-39

Ужин

45 **Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-30, Угл-7

яблоки свежие, сахар-песок

Запеканка Нежная

153 **творожная, с соусом ваниль** ККАЛ-256, Б-11, Ж-9, Угл-32

молочная

творог свежий, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, яйцо столовое, сметана 15%, сухари паниров., мука в/с, соль йодированная, ванилин

180 **Чай с сахаром** ККАЛ-29, Угл-7

сахар-песок, чай байховый

15 **Батон белый** ККАЛ-39, Б-1, Угл-8

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

Итого за Ужин ККАЛ-371, Б-13, Ж-9, Угл-57

Итого за день ККАЛ-1 484, Б-47, Ж-52, Угл-201

Заведующий
МБДОУ _____