

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 с крупой <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
181	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированном <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, Угл-10
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-351, Б-12, Ж-14, Угл-44
<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>		
50	Салат яичный с луком <i>яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-5, Ж-8, Угл-1
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
180	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка" <i>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-297, Б-12, Ж-20, Угл-19
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-635, Б-22, Ж-33, Угл-63
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Российская <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-4, Угл-29
200	Кисель из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-52, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-221, Б-4, Ж-4, Угл-42

Ужин

70 **Запеканка печени с крупной и овощами** ККАЛ-128, Б-9, Ж-6, Угл-10

печень говяжья отечественная, ячка, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная

120 **Макаронные изделия отварные с маслом** ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, Угл-29

макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

21 **Соус Сметано -томатный** ККАЛ-26, Ж-2, Угл-1

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

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-426, Б-17, Ж-11, Угл-64

Итого за день ККАЛ-1 658, Б-55, Ж-62, Угл-219

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 с крупой <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, Угл-14
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
181	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированном <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, Угл-10
16	Батон белый	ККАЛ-41, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-293, Б-10, Ж-12, Угл-35
<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 луком <i>яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-3, Ж-5
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
150	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка" <i>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-247, Б-10, Ж-16, Угл-16
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-486, Б-17, Ж-25, Угл-47
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Российская <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-4, Угл-29
150	Кисель из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-39, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-208, Б-4, Ж-4, Угл-39

Ужин

60	Запеканка печени с крупной и овощами	ККАЛ-109, Б-7, Ж-5, Угл-9
	<i>печень говяжья отечественная, ячка, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	
115	Макаронные изделия отварные с маслом	ККАЛ-151, Б-4, Ж-3, Угл-27
	<i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
21	Соус Сметано -томатный	ККАЛ-26, Ж-2, Угл-1
	<i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
180	Чай с лимоном	ККАЛ-26, Угл-6
	<i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Ужин		ККАЛ-364, Б-13, Ж-10, Угл-53
Итого за день		ККАЛ-1 376, Б-44, Ж-51, Угл-180

Заведующий
МБДОУ _____