

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Пшеничная молочная <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао утренний аромат <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, 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 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>		
2	Чеснок (на оздоровительный сезон)	ККАЛ-2
180	Борщ Вегетарианский <i>свекла св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-44, Б-1, Ж-2, Угл-5
70	Пудинг из говядины с овощами <i>свинина мясная п/ф, капуста белокочанная св, говядина односортовая для руб. изделий, морковь св, манка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сухари паниров., сметана 15%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-152, Б-8, Ж-10, Угл-7
130	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
180	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-500, Б-16, Ж-18, Угл-65
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <i>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
200	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-213, Б-4, Ж-4, Угл-42

Ужин

79	Рыба с овощами в сметане	ККАЛ-123, Б-12, Ж-8, Угл-2
	<i>горбуша с/г потрош., морковь св, сметана 15%, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
80	Мясо тушеное	ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3
	<i>говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34
	<i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
200	Чай с шиповником	ККАЛ-28, Угл-6
	<i>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</i>	
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-573, Б-30, Ж-23, Угл-63

Итого за день ККАЛ-1 692, Б-62, Ж-59, Угл-227

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 Пшеничная молочная <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао утренний аромат <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12
16	Батон белый	ККАЛ-41, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-318, Б-10, Ж-12, Угл-41
<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>		
2	Чеснок (на оздоровительный сезон)	ККАЛ-2
150	Борщ Вегетарианский <i>свекла св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, Угл-4
50	Пудинг из говядины с овощами <i>свинина мясная п/ф, капуста белокочанная св, говядина односортовая для руб. изделий, морковь св, манка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сухари паниров., сметана 15%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-109, Б-6, Ж-7, Угл-5
109	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, Угл-15
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
150	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-30, Угл-7
22	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-382, Б-12, Ж-14, Угл-49
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <i>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
150	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-198, Б-4, Ж-4, Угл-38

Ужин

62	<i>Рыба с овощами в сметане</i> <small>горбуша с/г потрош., морковь св, сметана 15%, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-96, Б-9, Ж-6, Угл-2
120	<i>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</i> <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-163, Б-3, Ж-3, Угл-32
195	<i>Чай с шиповником</i> <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-27, Угл-6
15	<i>Хлеб пшеничный белый</i>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	<i>Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-338, Б-14, Ж-9, Угл-50

Итого за день ККАЛ-1 282, Б-41, Ж-39, Угл-188

Заведующий
МБДОУ _____