

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Геркулес молочная <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18
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
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-346, Б-11, Ж-12, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-24, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-24, Угл-6
<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 фасолевый <i>картофель св, морковь св, лук репка, фасоль, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-92, Б-3, Ж-4, Угл-11
70	Котлеты сельские с мясом <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-194, Б-12, Ж-16, Угл-2
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31
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	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-47, Угл-11
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6
Итого за Обед		ККАЛ-697, Б-25, Ж-28, Угл-86
<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
200	Снежок	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, Угл-22
Итого за Полдник		ККАЛ-314, Б-9, Ж-7, Угл-53

Ужин

50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
113	Запеканка из творога, пшена <i>пшено илифованное, творог свежий 9%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-226, Б-10, Ж-8, Угл-28
51	Соус из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-34, Угл-8
200	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-40, Угл-10
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-420, Б-13, Ж-9, Угл-71

Итого за день ККАЛ-1 801, Б-58, Ж-56, Угл-263

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 Геркулес молочная <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15
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-293, Б-9, Ж-11, Угл-38
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-24, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-24, Угл-6
<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 фасолевый <i>картофель св, морковь св, лук репка, фасоль, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, Угл-9
50	Котлеты сельские с мясом <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-9, Ж-11, Угл-2
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
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	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-39, Угл-9
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Обед		ККАЛ-522, Б-19, Ж-21, Угл-64
<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
150	Снежок	ККАЛ-115, Б-4, Ж-4, Угл-16
Итого за Полдник		ККАЛ-276, Б-8, Ж-6, Угл-47

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
102	Запеканка из творога, пшена <i>пшено илифованное, творог свежий 9%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-204, Б-9, Ж-7, Угл-25
51	Соус из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-34, Угл-8
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-360, Б-11, Ж-7, Угл-60

Итого за день ККАЛ-1 475, Б-47, Ж-45, Угл-215

Заведующий
МБДОУ _____