

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 вермишелевый <i>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай с молоком <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-309, Б-10, Ж-10, Угл-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток Росинка чайный <i>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-30, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-30, Угл-7
<u>Обед</u>		
50	Икра овощная <i>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</i>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4
180	Рассольник <i>картофель св, огурцы консервированные, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-76, Б-1, Ж-4, Угл-9
70	Котлеты по- Хлыновски с мясом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, картофель св, лук репка, яйцо столовое, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-12, Угл-7
130	Рис Цветной. <i>рис, морковь св, горошек зеленый консервы, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-3, Ж-4, Угл-30
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	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-68, Угл-17
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-682, Б-20, Ж-25, Угл-93
<u>Полдник</u>		
50	Пирог Чудо яблочное нарезное <i>яблоки свежие, сахар-песок, яйцо столовое, мука в/с, лимон свежий, сода пищевая, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-132, Б-3, Ж-2, Угл-26
200	Кисель из смородины красной <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-55, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-187, Б-3, Ж-2, Угл-40

Ужин

161 Омлет с сыром ККАЛ-242, Б-18, Ж-17, Угл-3

яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная

51 Салат Степной ККАЛ-42, Б-1, Ж-2, Угл-4

картофель св, огурцы консервированные, морковь св, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное, соль йодированная

200 Чай французский ККАЛ-32, Угл-8

сахар-песок, чай байховый, ванилин

25 Хлеб пшеничный белый ККАЛ-59, Б-2, Угл-12

15 Хлеб ржаной ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-401, Б-22, Ж-19, Угл-32

Итого за день ККАЛ-1 609, Б-55, Ж-56, Угл-215

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 вермишелевый <i>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, Угл-13
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай с молоком <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-256, Б-8, Ж-9, Угл-34
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток Росинка чайный <i>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-30, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-30, Угл-7
<u>Обед</u>		
30	Икра овощная <i>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</i>	ККАЛ-27, Ж-2, Угл-2
150	Рассольник <i>картофель св, огурцы консервированные, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-3, Угл-7
50	Котлеты по-Хлыновски с мясом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, картофель св, лук репка, яйцо столовое, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-127, Б-8, Ж-9, Угл-5
110	Рис Цветной. <i>рис, морковь св, горошек зеленый консервы, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-3, Ж-3, Угл-26
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	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-522, Б-15, Ж-19, Угл-71
<u>Полдник</u>		
50	Пирог Чудо яблочное нарезное <i>яблоки свежие, сахар-песок, яйцо столовое, мука в/с, лимон свежий, сода пищевая, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-132, Б-3, Ж-2, Угл-26
150	Кисель из смородины красной <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-173, Б-3, Ж-2, Угл-36

Ужин

151 Омлет с сыром ККАЛ-227, Б-17, Ж-16, Угл-3

яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная

46 Салат Степной ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, Угл-4

картофель св, огурцы консервированные, морковь св, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное, соль йодированная

180 Чай французский ККАЛ-29, Угл-7

сахар-песок, чай байховый, ванилин

15 Хлеб пшеничный белый ККАЛ-35, Б-1, Угл-7

10 Хлеб ржаной ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-346, Б-20, Ж-18, Угл-24

Итого за день ККАЛ-1 327, Б-46, Ж-48, Угл-172

Заведующий
МБДОУ _____
