

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба (рис, пшено) <i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-6, Угл-22
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай Братский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-367, Б-11, Ж-13, Угл-50
<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>		
42	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-49, Ж-4, Угл-2
180	Суп картофельный с крупой <i>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11
70	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортная 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	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-8, Ж-3, Угл-21
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-641, Б-25, Ж-24, Угл-79
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27
195	Молоко кипяченое	ККАЛ-104, Б-5, Ж-5, Угл-8
Итого за Полдник		ККАЛ-258, Б-10, Ж-8, Угл-35

Ужин

50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
110	Пудинг творожно-яблочный <i>творог свежий 9%, яблоки свежие, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-219, Б-12, Ж-10, Угл-21
50	Соус крем -Брюле <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-444, Б-16, Ж-14, Угл-64

Итого за день ККАЛ-1 731, Б-62, Ж-59, Угл-233

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 Дружба (рис, пшено) <i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-4, Ж-5, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай Братский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-306, Б-9, Ж-11, Угл-40
<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 картофельный с крупой <i>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-69, Б-1, Ж-3, 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	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-7, Ж-3, Угл-18
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-479, Б-19, Ж-18, Угл-60
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27
146	Молоко кипяченое	ККАЛ-78, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-232, Б-9, Ж-7, Угл-33

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки)	ККАЛ-30, Угл-7
	<i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	
100	Пудинг творожно-яблочный	ККАЛ-199, Б-11, Ж-9, Угл-19
	<i>творог свежий 9%, яблоки свежие, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	
50	Соус крем -Брюле	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
	<i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	
180	Чай с сахаром	ККАЛ-29, Угл-7
	<i>сахар-песок, чай байховый</i>	
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-385, Б-14, Ж-12, Угл-54

Итого за день ККАЛ-1 423, Б-51, Ж-48, Угл-192

Заведующий
МБДОУ _____