

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
182	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-3, 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-333, Б-10, Ж-12, Угл-46
<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>		
1	Чеснок (на оздоровительный сезон)	ККАЛ-1
180	Похлебка бобовая <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, Угл-15
70	Кнели мясные с рисом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, рис, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-206, Б-11, Ж-15, Угл-7
130	Гарнир сложный картофель+капуста <i>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-3, Угл-15
40	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-50, Б-1, Ж-4, Угл-2
180	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-637, Б-24, Ж-27, Угл-72
<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

150 Омлет с сыром ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3

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

**60 Салат Друзья
(кукуруза, фасоль)** ККАЛ-87, Б-3, Ж-4, Угл-9

кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная

200 Чай с сахаром ККАЛ-32, Угл-8

сахар-песок, 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-429, Б-23, Ж-20, Угл-37

Итого за день ККАЛ-1 611, Б-60, Ж-61, Угл-201

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
182	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-3, Угл-10
16	Батон белый	ККАЛ-41, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-275, Б-8, Ж-11, Угл-36
<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>		
1	Чеснок (на оздоровительный сезон)	ККАЛ-1
150	Похлебка бобовая <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13
50	Кнели мясные с рисом <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, рис, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-8, Ж-11, Угл-5
110	Гарнир сложный картофель+капуста <i>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-85, Б-2, Ж-3, Угл-12
40	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-50, Б-1, Ж-4, Угл-2
150	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-30, Угл-7
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-495, Б-18, Ж-22, Угл-54
<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

150	Омлет с сыром <i>яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3
150	Каша с мясом деревенская гречневая <i>говядина св/м з/ч, гречка ядрица, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-187, Б-10, Ж-9, Угл-17
45	Салат Друзья (кукуруза, фасоль) <i>кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-66, Б-2, Ж-3, Угл-7
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-559, Б-31, Ж-28, Угл-44

Итого за день ККАЛ-1 527, Б-60, Ж-63, Угл-176

Заведующий
МБДОУ _____
