

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
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
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-412, Б-14, Ж-16, 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>		
50	Салат яичный с луком <i>яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-5, Ж-8, Угл-1
180	Свекольник <i>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-79, Б-1, Ж-4, Угл-9
180	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка" <i>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-297, Б-12, Ж-20, Угл-19
180	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
34	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-622, Б-22, Ж-32, Угл-62
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-3, Угл-28
200	Кисель из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-52, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-206, Б-4, Ж-3, Угл-41

Ужин

70	<i>Тефтели рыбные с рисом</i>	ККАЛ-115, Б-12, Ж-4, Угл-7
	<i>фарш из красной рыбы, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	
80	<i>Мясо тушеное</i>	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>	
110	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
	<i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
30	<i>Соус Томат</i>	ККАЛ-19, Ж-1, Угл-1
	<i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
200	<i>Чай с шиповником</i>	ККАЛ-28, Угл-6
	<i>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</i>	
24	<i>Хлеб пшеничный белый</i>	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12
16	<i>Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-548, Б-31, Ж-20, Угл-60

Итого за день ККАЛ-1 813, Б-71, Ж-71, Угл-220

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
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-348, Б-12, Ж-14, Угл-40
<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>		
30	Салат яичный с луком <i>яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-3, Ж-5
150	Свекольник <i>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-4, Угл-7
150	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка" <i>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-247, Б-10, Ж-16, Угл-16
150	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-30, Угл-7
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-474, Б-17, Ж-25, Угл-45
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-3, Угл-28
150	Кисель из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-39, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-193, Б-4, Ж-3, Угл-38

Ужин

60 **Тефтели рыбные с рисом** ККАЛ-98, Б-10, Ж-4, Угл-6

фарш из красной рыбы, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная

110 **Макаронные изделия
отварные с маслом** ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26

макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

25 **Соус Томат** ККАЛ-16, Ж-1, Угл-1

томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

180 **Чай с шиповником** ККАЛ-25, Угл-6

шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый

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

10 **Хлеб ржаной** ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-336, Б-16, Ж-8, Угл-49

Итого за день ККАЛ-1 376, Б-49, Ж-50, Угл-178

Заведующий
МБДОУ _____