

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток Бодрость <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</i>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13
16	Батон белый	ККАЛ-41, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-332, Б-11, Ж-12, Угл-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<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 овощная смесь <i>картофель св, овощная смесь с брокколи, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-4, Угл-7
180	Плов с курицей <i>куринная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-233, Б-15, Ж-7, Угл-28
180	Компот из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-514, Б-23, Ж-15, Угл-74
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-168, Б-4, Ж-5, Угл-26
200	Кефир с сахаром <i>кефир 2,5%, сахар-песок</i>	ККАЛ-121, Б-6, Ж-5, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-289, Б-10, Ж-10, Угл-40

Ужин

50 **Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-34, Угл-8

яблоки свежие, сахар-песок

113 **Суфле творожное "Каспер"** ККАЛ-158, Б-9, Ж-7, Угл-15

морковь св, творог свежий 9%, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, ванилин

49 **Подливка из повидла** ККАЛ-97, Угл-26

200 **Чай русский** ККАЛ-40, Угл-10

сахар-песок, чай байховый

26 **Батон белый** ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13

14 **Хлеб ржаной** ККАЛ-24, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-420, Б-12, Ж-8, Угл-77

Итого за день ККАЛ-1 577, Б-56, Ж-45, Угл-239

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 Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток Бодрость <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</i>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13
16	Батон белый	ККАЛ-41, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-308, Б-10, Ж-11, Угл-40
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<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 овощная смесь <i>картофель св, овощная смесь с брокколи, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-3, Угл-6
150	Плов с курицей <i>куринная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-194, Б-13, Ж-5, Угл-24
150	Компот из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9
22	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-402, Б-19, Ж-10, Угл-58
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-168, Б-4, Ж-5, Угл-26
150	Кефир с сахаром <i>кефир 2,5%, сахар-песок</i>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-4, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-259, Б-8, Ж-9, Угл-36

Ужин

45 **Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-30, Угл-7

яблоки свежие, сахар-песок

104 **Суфле творожное "Каспер"** ККАЛ-145, Б-8, Ж-6, Угл-14

морковь св, творог свежий 9%, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, ванилин

49 **Подливка из повидла** ККАЛ-97, Угл-26

180 **Чай русский** ККАЛ-36, Угл-9

сахар-песок, чай байховый

16 **Батон белый** ККАЛ-41, Б-1, Угл-8

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

Итого за Ужин ККАЛ-366, Б-10, Ж-6, Угл-67

Итого за день ККАЛ-1 357, Б-47, Ж-36, Угл-206

Заведующий
МБДОУ _____
