

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
179	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-330, Б-10, Ж-11, 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	Суп-пюре гороховый с зренками <i>картофель св, горох сухой, хлеб белый, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-149, Б-6, Ж-5, Угл-21
180	Картофельная запеканка с мясом <i>картофель св, свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-320, Б-15, Ж-18, Угл-25
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 шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-47, Угл-11
34	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6
Итого за Обед		ККАЛ-660, Б-25, Ж-25, Угл-82
<u>Полдник</u>		
50	Пирожок с капустой <i>капуста белокочанная св, мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух</i>	ККАЛ-129, Б-4, Ж-4, Угл-20
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
Итого за Полдник		ККАЛ-158, Б-4, Ж-4, Угл-27

Ужин

160 Омлет ККАЛ-200, Б-12, Ж-15, Угл-4

яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

50 Салат Друзья ККАЛ-73, Б-3, Ж-4, Угл-8
(кукуруза, фасоль)

кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная

180 Чай с сахаром ККАЛ-29, Угл-7

сахар-песок, чай байховый

24 Хлеб пшеничный белый ККАЛ-56, Б-2, Угл-12

14 Хлеб ржаной ККАЛ-24, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-382, Б-18, Ж-19, Угл-36

Итого за день ККАЛ-1 555, Б-57, Ж-59, Угл-197

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
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
179	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10
16	Батон белый	ККАЛ-41, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-305, Б-10, Ж-12, Угл-36
<u>Завтрак 2</u>		
105	Сок фруктовый	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
<u>Обед</u>		
1	Чеснок (на оздоровительный сезон)	ККАЛ-1
150	Суп-пюре гороховый с зренками <i>картофель св, горох сухой, хлеб белый, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, Угл-18
150	Картофельная запеканка с мясом <i>картофель св, свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-267, Б-13, Ж-15, Угл-21
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 шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-39, Угл-9
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-533, Б-21, Ж-21, Угл-65
<u>Полдник</u>		
50	Пирожок с капустой <i>капуста белокочанная св, мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух</i>	ККАЛ-129, Б-4, Ж-4, Угл-20
150	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Полдник		ККАЛ-151, Б-4, Ж-4, Угл-25

Ужин

150 Омлет ККАЛ-188, Б-12, Ж-14, Угл-4

яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

**45 Салат Друзья
(кукуруза, фасоль)** ККАЛ-66, Б-2, Ж-3, Угл-7

кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная

180 Чай с сахаром ККАЛ-29, Угл-7

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-335, Б-16, Ж-17, Угл-28

Итого за день ККАЛ-1 372, Б-52, Ж-54, Угл-165

Заведующий
МБДОУ _____