

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
179	Суп молочный с крупой <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток напиток шоколадный <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-344, Б-11, Ж-13, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-24, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-24, Угл-6
<u>Обед</u>		
47	Салат яичный с огурцом <i>огурцы консервированные, яйцо столовое, масло растительное</i>	ККАЛ-53, Б-3, Ж-4
180	Суп с галушками <i>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-5, Угл-12
70	Ежики кур <i>куры-бройлера (цыпленок), рис, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-13, Ж-2, Угл-6
131	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-101, Б-3, Ж-3, Угл-15
43	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-5, Угл-2
180	Компот из яблок, лимона <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-35, Угл-8
34	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-553, Б-27, Ж-19, Угл-67
<u>Полдник</u>		
50	Пирог Сладена <i>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо столовое, изюм, сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</i>	ККАЛ-187, Б-2, Ж-9, Угл-25
200	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-245, Б-2, Ж-10, Угл-38

Ужин

71 **Запеканка печени с крупой и овощами** ККАЛ-129, Б-9, Ж-6, Угл-11

печень говяжья отечественная, ячка, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная

115 **Гарнир каша гречка вязкая** ККАЛ-81, Б-3, Ж-1, Угл-15

гречка ядрица, соль йодированная

25 **Соус Молочный** ККАЛ-28, Б-1, Ж-2, Угл-2

молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

200 **Чай французский** ККАЛ-32, Угл-8

сахар-песок, чай байховый, ванилин

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

15 **Хлеб ржаной** ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-352, Б-16, Ж-9, Угл-53

Итого за день ККАЛ-1 518, Б-56, Ж-51, Угл-210

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>		
149	Суп молочный с крупой <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, Угл-13
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	Кофейный напиток напиток шоколадный <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-85, 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-317, Б-11, Ж-13, Угл-36
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-24, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-24, Угл-6
<u>Обед</u>		
28	Салат яичный с огурцом <i>огурцы консервированные, яйцо столовое, масло растительное</i>	ККАЛ-32, Б-2, Ж-3
150	Суп с галушками <i>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-10
50	Ежики кур <i>куры-бройлеры (цыпленок), рис, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-69, Б-9, Ж-2, Угл-4
111	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-86, Б-2, Ж-3, Угл-13
43	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-5, Угл-2
150	Компот из яблок, лимона <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-29, Угл-7
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-427, Б-19, Ж-17, Угл-51
<u>Полдник</u>		
50	Пирог Сладена <i>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо столовое, изюм, сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</i>	ККАЛ-187, Б-2, Ж-9, Угл-25
150	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-230, Б-2, Ж-10, Угл-34

Ужин

61 **Запеканка печени с крупой и овощами** ККАЛ-111, Б-8, Ж-5, Угл-9

печень говяжья отечественная, ячка, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная

110 **Гарнир каша гречка вязкая** ККАЛ-77, Б-3, Ж-1, Угл-14

гречка ядрица, соль йодированная

25 **Соус Молочный** ККАЛ-28, Б-1, Ж-2, Угл-2

молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

180 **Чай французский** ККАЛ-29, Угл-7

сахар-песок, чай байховый, ванилин

14 **Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-33, Б-1, Угл-7

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

Итого за Ужин ККАЛ-295, Б-14, Ж-8, Угл-42

Итого за день ККАЛ-1 293, Б-46, Ж-48, Угл-169

Заведующий
МБДОУ _____