

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	Чай английский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-355, Б-11, Ж-12, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-47, Ж-4, Угл-2
180	Суп рыбный (консервы) <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-131, Б-4, Ж-8, Угл-11
70	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-191, Б-11, Ж-13, Угл-8
130	Гарнир каша гречка вязкая <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17
130	Гарнир каша перловая вязкая <i>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-3, Угл-17
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-759, Б-25, Ж-30, Угл-94
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Веснушка <i>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, изюм, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-4, Угл-27
200	Молоко кипяченое	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-264, Б-9, Ж-10, Угл-36

Ужин

50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
111	Запеканка из творога, пшена <i>пшено шлифованное, творог свежий 9%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-222, Б-10, Ж-8, Угл-28
50	Соус вишневый <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-33, Угл-8
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-412, Б-13, Ж-9, Угл-70

Итого за день ККАЛ-1 836, Б-59, Ж-61, Угл-259

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	Чай английский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-296, Б-9, Ж-10, Угл-39
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
24	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-28, Ж-2, Угл-1
150	Суп рыбный (консервы) <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, Угл-9
50	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-9, Угл-6
110	Гарнир каша гречка вязкая <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-77, Б-3, Ж-1, Угл-14
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-492, Б-18, Ж-20, Угл-58
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Веснушка <i>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, изюм, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-4, Угл-27
150	Молоко кипяченое	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-237, Б-8, Ж-8, Угл-33

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
102	Запеканка из творога, пшена <i>пшено шлифованное, творог свежий 9%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-204, Б-9, Ж-7, Угл-25
50	Соус вишневый <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-33, Угл-8
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-352, Б-11, Ж-7, Угл-58

Итого за день ККАЛ-1 423, Б-47, Ж-45, Угл-198

Заведующий
МБДОУ _____