

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Пшеничная молочная <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-169, 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
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-412, Б-14, Ж-16, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-20, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, Угл-5
<u>Обед</u>		
50	Закуска морковь с кукурузой <i>морковь св, кукуруза консервированная, масло растительное</i>	ККАЛ-58, Б-1, Ж-5, Угл-4
180	Борщ с картофелем <i>картофель св, свекла 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-3, Угл-8
70	Котлеты сельские с мясом <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-194, Б-12, Ж-16, Угл-2
130	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17
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 вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-68, Угл-17
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-648, Б-21, Ж-30, Угл-74
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, Угл-30
200	Кисель из смородины красной <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-55, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-238, Б-4, Ж-5, Угл-44

Ужин

80 **Гуляш из рыбы** ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, Угл-3

минтай филе, сметана 15%, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная

80 **Мясо тушеное** ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3

говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)

130 **Гарнир каша рисовая
рассыпчатая** ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34

рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

200 **Чай с шиповником** ККАЛ-28, Угл-6

шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый

25 **Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-59, Б-2, Угл-12

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

Итого за Ужин ККАЛ-542, Б-26, Ж-21, Угл-63

Итого за день ККАЛ-1 860, Б-65, Ж-72, Угл-237

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 Пшеничная молочная <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18
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
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-347, Б-12, Ж-14, Угл-41
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-20, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, Угл-5
<u>Обед</u>		
30	Закуска морковь с кукурузой <i>морковь св, кукуруза консервированная, масло растительное</i>	ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2
150	Борщ с картофелем <i>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, Угл-7
50	Котлеты сельские с мясом <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-9, Ж-11, Угл-2
110	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15
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 вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-489, Б-15, Ж-22, Угл-57
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, Угл-30
150	Кисель из смородины красной <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-224, Б-4, Ж-5, Угл-40

Ужин

60	Гуляш из рыбы <i>минтай филе, сметана 15%, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-71, Б-6, Ж-4, Угл-2
120	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-163, Б-3, Ж-3, Угл-32
195	Чай с шиповником <i>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-27, Угл-6
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-313, Б-11, Ж-7, Угл-50

Итого за день ККАЛ-1 393, Б-42, Ж-48, Угл-193

Заведующий
МБДОУ _____
