

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Гречневая молочная <i>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-162, Б-6, Ж-7, 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
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-380, Б-13, Ж-15, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из консервированных плодов <i>компот фруктовый, сахар-песок</i>	ККАЛ-31, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-8
<u>Обед</u>		
50	Закуска свекла тушеная с чесноком <i>свекла св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</i>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4
180	Щи Русские <i>капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-5, Угл-6
180	Жаркое по -домашнему мясное <i>картофель св, говядина св/м з/ч, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-276, Б-15, Ж-15, Угл-21
180	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-10
33	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-77, Б-3, Угл-16
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6
Итого за Обед		ККАЛ-543, Б-21, Ж-22, Угл-63
<u>Полдник</u>		
50	Рулетик Маковый <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, мак пищевой, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-173, Б-5, 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-294, Б-11, Ж-10, Угл-40

Ужин

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

яблоки свежие, сахар-песок

Запеканка Нежная

162 **творожная, с подливкой из** ККАЛ-231, Б-10, Ж-7, Угл-32

повидла

творог свежий, повидло фруктовое, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин

200 **Чай русский** ККАЛ-40, Угл-10

сахар-песок, чай байховый

24 **Батон белый** ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12

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

Итого за Ужин ККАЛ-393, Б-13, Ж-8, Угл-67

Итого за день ККАЛ-1 641, Б-58, Ж-55, Угл-227

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 Гречневая молочная <i>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, 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
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-321, Б-11, Ж-13, Угл-40
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из консервированных плодов <i>компот фруктовый, сахар-песок</i>	ККАЛ-31, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-8
<u>Обед</u>		
30	Закуска свекла тушеная с чесноком <i>свекла св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
150	Щи Русские <i>капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-4, Угл-5
150	Жаркое по -домашнему мясное <i>картофель св, говядина св/м з/ч, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-230, Б-13, Ж-13, Угл-17
150	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-37, Угл-8
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Обед		ККАЛ-417, Б-17, Ж-18, Угл-45
<u>Полдник</u>		
50	Рулетик Маковый <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, мак пищевой, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-173, Б-5, 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-264, Б-9, Ж-9, Угл-36

Ужин

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

яблоки свежие, сахар-песок

151 **Запеканка Белоснежка из
творога., с подливкой из
повидла** ККАЛ-324, Б-15, Ж-11, Угл-44

творог свежий, повидло фруктовое, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, молоко сухое 25%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин

180 **Чай русский** ККАЛ-36, Угл-9

сахар-песок, чай байховый

15 **Батон белый** ККАЛ-39, Б-1, Угл-8

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

Итого за Ужин ККАЛ-446, Б-17, Ж-11, Угл-71

Итого за день ККАЛ-1 479, Б-54, Ж-51, Угл-200

Заведующий
МБДОУ _____