

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
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
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-378, Б-13, Ж-14, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<u>Обед</u>		
50	Салат яичный с луком <i>яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-5, Ж-8, Угл-1
180	Похлебка с мясом <i>картофель св, свинина мясная п/ф, лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-139, Б-5, Ж-9, Угл-9
70	Курица по - Русски <i>куриная грудка, лук репка, морковь св, сметана 15%, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-12, Ж-6, Угл-4
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31
180	Компот из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-685, Б-32, Ж-26, Угл-81
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Ёжик <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-176, Б-5, Ж-5, Угл-28
200	Кисель из облепихи <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-234, Б-5, Ж-6, Угл-41

Ужин

- | | | |
|------------|--|----------------------------|
| 70 | <i>Запеканка печени с рисом</i> | ККАЛ-105, Б-9, Ж-4, Угл-9 |
| | <i>печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i> | |
| 115 | <i>Пюре картофельное густое</i> | ККАЛ-102, Б-2, Ж-3, Угл-15 |
| | <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i> | |
| 25 | <i>Соус Томат</i> | ККАЛ-16, Ж-1, Угл-1 |
| | <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | |
| 200 | <i>Чай с лимоном</i> | ККАЛ-29, Угл-7 |
| | <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i> | |
| 26 | <i>Хлеб пшеничный белый</i> | ККАЛ-61, Б-2, Угл-13 |
| 15 | <i>Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-26, Б-1, Угл-5 |

Итого за Ужин ККАЛ-339, Б-14, Ж-8, Угл-50

Итого за день ККАЛ-1 658, Б-64, Ж-54, Угл-225

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
180	Кофейный напиток напиток шоколадный <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-85, 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-318, Б-11, Ж-13, Угл-38
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<u>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком <i>яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-3, Ж-5
150	Похлебка с мясом <i>картофель св, свинина мясная п/ф, лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-116, Б-4, Ж-8, Угл-7
50	Курица по - Русски <i>куриная грудка, лук репка, морковь св, сметана 15%, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-82, Б-8, Ж-4, Угл-3
50	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе <i>говядина св/м з/ч, лук репка, сметана 15%, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-126, Б-9, Ж-9, Угл-3
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
150	Компот из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-641, Б-32, Ж-29, Угл-63

Полдник

50 **Булочка Ёжик** ККАЛ-176, Б-5, Ж-5, Угл-28
мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин

150 **Кисель из облепихи** ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9
облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный

Итого за Полдник ККАЛ-219, Б-5, Ж-6, Угл-37

Ужин

60 **Запеканка печени с рисом** ККАЛ-90, Б-8, Ж-3, Угл-8
печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная

110 **Пюре картофельное густое** ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15
картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная

25 **Соус Томат** ККАЛ-16, Ж-1, Угл-1
томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

180 **Чай с лимоном** ККАЛ-26, Угл-6
сахар-песок, лимон свежий, 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-281, Б-12, Ж-7, Угл-40

Итого за день ККАЛ-1 481, Б-60, Ж-55, Угл-183

Заведующий
МБДОУ _____