

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный вермишелевый <i>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
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
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-333, Б-11, Ж-11, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из черноплодной рябины, яблок <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок, яблоки свежие</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная или свекольная <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-4
180	Суп овощной с фасолью <i>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-3, Угл-7
70	Котлета рыбная <i>горбуша с/г потрош., хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-12, Ж-5, Угл-6
81	Мясо тушеное <i>говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-160, Б-12, Ж-12, Угл-3
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
41	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-4, Угл-2
180	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-68, Угл-17
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6
Итого за Обед		ККАЛ-724, Б-34, Ж-30, Угл-80
<u>Полдник</u>		
49	Творожная булочка <i>мука в/с, творог свежий 9%, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-138, Б-5, Ж-3, Угл-23
200	Кисель из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-52, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-190, Б-5, Ж-3, Угл-36

Ужин

163 **Каша курляндская с птицей** ККАЛ-198, Б-8, Ж-9, Угл-21

ячка, куры-бройлеры (цыпленок), масло сливочное 72,5%, морковь св, соль йодированная

50 **Салат Розовые щечки** ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4

свекла св, масло растительное, соль йодированная

200 **Чай с лимоном** ККАЛ-29, Угл-7

сахар-песок, лимон свежий, чай байховый

26 **Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-61, Б-2, Угл-13

14 **Хлеб ржаной** ККАЛ-24, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-351, Б-12, Ж-11, Угл-50

Итого за день ККАЛ-1 620, Б-62, Ж-55, Угл-217

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	Суп молочный вермишелевый <i>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, Угл-13
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао утренний аромат <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, 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-279, Б-9, Ж-10, Угл-36
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из черноплодной рябины, яблок <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок, яблоки свежие</i>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5
<u>Обед</u>		
30	Икра морковная или свекольная <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</i>	ККАЛ-20, Ж-1, Угл-3
150	Суп овощной с фасолью <i>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, Угл-6
50	Котлета рыбная <i>горбуша с/г потрош., хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-84, Б-9, Ж-3, Угл-4
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
41	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-4, Угл-2
150	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Угл-14
22	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-438, Б-16, Ж-14, Угл-60
<u>Полдник</u>		
49	Творожная булочка <i>мука в/с, творог свежий 9%, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-138, Б-5, Ж-3, Угл-23
150	Кисель из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-39, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-177, Б-5, Ж-3, Угл-33

Ужин

153 **Каша курляндская с птицей** ККАЛ-186, Б-8, Ж-9, Угл-19

ячка, куры-бройлеры (цыпленок), масло сливочное 72,5%, морковь св, соль йодированная

45 **Салат Розовые щечки** ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, Угл-4

свекла св, масло растительное, соль йодированная

185 **Чай с лимоном** ККАЛ-27, Угл-7

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-301, Б-11, Ж-11, Угл-40

Итого за день ККАЛ-1 217, Б-41, Ж-38, Угл-174

Заведующий
МБДОУ _____