

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
180	Каша Рисовая молочная <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-165, Б-5, Ж-7, Угл-21
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
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-548, Б-18, Ж-22, Угл-71
<u>Обед</u>		
50	Икра луковая <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5
180	Похлебка бобовая <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, Угл-15
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 кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
37	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-87, Б-3, Угл-18
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-627, Б-26, Ж-24, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-168, Б-4, 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-289, Б-10, Ж-10, Угл-40

Ужин

50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
112	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-224, Б-10, Ж-8, Угл-28
50	Соус ваниль молочная <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-64, Б-2, Ж-3, Угл-8
200	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-40, Угл-10
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-453, Б-15, Ж-12, Угл-72

Итого за день ККАЛ-1 917, Б-69, Ж-68, Угл-260

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	Напиток из смородины черной <i>смородина черная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-18, Угл-4
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-18, Угл-4
<u>Обед</u>		
30	Икра луковая <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-3
150	Похлебка бобовая <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13
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 кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9
22	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Обед		ККАЛ-479, Б-22, Ж-19, Угл-56
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-168, Б-4, 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-259, Б-8, Ж-9, Угл-36

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
102	Запеканка из творога, пшена <i>пшено илифованное, 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 ваниль молочная <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-64, Б-2, Ж-3, Угл-8
180	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-36, Угл-9
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-390, Б-13, Ж-10, Угл-60

Итого за день ККАЛ-1 467, Б-54, Ж-51, Угл-196

Заведующий
МБДОУ _____