

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Пшенная 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
178	Какао напиток с молоком концентр. <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-73, Б-3, Ж-3, Угл-10
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-362, Б-12, Ж-14, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из лимонов <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5
<u>Обед</u>		
48	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Ж-5, Угл-3
177	Рассольник с крупой <i>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-5, Угл-12
70	Кнели мясные с рисом <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, рис, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-206, Б-11, Ж-15, Угл-7
126	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-4, Угл-17
37	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-47, Б-1, Ж-4, Угл-2
180	Компот из яблок, лимона <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-35, Угл-8
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-667, Б-21, Ж-33, Угл-73
<u>Полдник</u>		
41	Печенье	ККАЛ-167, Б-3, Ж-4, Угл-30
20	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-13, Угл-3
200	Кисель из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-74, Б-1, Угл-18
Итого за Полдник		ККАЛ-254, Б-4, Ж-4, Угл-51

Ужин

160 Омлет с сыром ККАЛ-240, Б-18, Ж-17, Угл-3

яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная

49 Винегрет овощной ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, Угл-4

картофель св, свекла св, морковь св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное

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-391, Б-22, Ж-19, Угл-30

Итого за день ККАЛ-1 695, Б-59, Ж-70, Угл-208

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 Пшениная 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
178	Какао напиток с молоком концентр. <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-73, Б-3, Ж-3, Угл-10
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-299, Б-10, Ж-12, Угл-39
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из лимонов <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5
<u>Обед</u>		
29	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-34, Ж-3, Угл-2
148	Рассольник с крупой <i>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-80, Б-1, Ж-4, Угл-10
50	Мясной сырок <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, мука в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-158, Б-9, Ж-12, Угл-4
106	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-3, Угл-14
37	Соус Сметано -томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-47, Б-1, Ж-4, Угл-2
150	Компот из яблок, лимона <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-29, Угл-7
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-517, Б-16, Ж-26, Угл-54
<u>Полдник</u>		
31	Печенье	ККАЛ-126, Б-2, Ж-3, Угл-23
20	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-13, Угл-3
150	Кисель из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-56, Б-1, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-195, Б-3, Ж-3, Угл-39

Ужин

150 Омлет с сыром

ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3

яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная

44 Винегрет овощной

ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, Угл-3

картофель св, свекла св, морковь св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное

180 Чай с шиповником

ККАЛ-25, Угл-6

шиповник сухой, сахар-песок, 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-336, Б-20, Ж-18, Угл-22

Итого за день ККАЛ-1 368, Б-49, Ж-59, Угл-159

Заведующий
МБДОУ _____
