

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
180	Кофейный напиток напиток шоколадный <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-345, Б-11, Ж-12, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-24, Угл-6
99	Кефир с сахаром <i>кефир 2,5%, сахар-песок</i>	ККАЛ-60, Б-3, Ж-2, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-84, Б-3, Ж-2, Угл-13
<u>Обед</u>		
1	Чеснок (на оздоровительный сезон)	ККАЛ-1
180	Борщ с фасолью <i>свекла св, картофель св, лук репка, морковь св, фасоль, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-84, Б-3, Ж-4, Угл-9
71	Суфле куриное <i>куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-131, Б-16, Ж-6, Угл-3
130	Картофель тушеный с луком <i>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-126, Б-3, Ж-3, Угл-22
180	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
36	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-496, Б-26, Ж-13, Угл-68
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-3, Угл-28
200	Кисель из вишни <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-54, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-208, Б-4, Ж-3, Угл-41

Ужин

160 Омлет ККАЛ-200, Б-12, Ж-15, Угл-4

яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

**51 Салат Нежность
(морковь,зел.горошек)** ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, Угл-3

морковь св, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная

200 Чай с шиповником ККАЛ-28, Угл-6

шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый

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

15 Хлеб ржаной ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-352, Б-16, Ж-17, Угл-31

Итого за день ККАЛ-1 485, Б-60, Ж-47, Угл-201

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
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-287, Б-9, Ж-11, Угл-38
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-24, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-24, Угл-6
<u>Обед</u>		
1	Чеснок (на оздоровительный сезон)	ККАЛ-1
150	Борщ с фасолью <i>свекла св, картофель св, лук репка, морковь св, фасоль, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-3, Угл-8
51	Суфле куриное <i>куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-11, Ж-4, Угл-3
110	Картофель тушеный с луком <i>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-2, Ж-3, Угл-18
150	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-30, Угл-7
22	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-380, Б-18, Ж-10, Угл-52
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-3, Угл-28
150	Кисель из вишни <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-195, Б-4, Ж-3, Угл-38

Ужин

150 Омлет ККАЛ-188, Б-12, Ж-14, Угл-4

яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная

**46 Салат Нежность
(морковь,зел.горошек)** ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, Угл-3

морковь св, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная

180 Чай с шиповником ККАЛ-25, Угл-6

шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый

16 Хлеб пшеничный белый ККАЛ-38, Б-1, Угл-8

10 Хлеб ржаной ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-302, Б-15, Ж-16, Угл-24

Итого за день ККАЛ-1 188, Б-46, Ж-40, Угл-158

Заведующий
МБДОУ _____