

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба (рис, пшено) <i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-6, Угл-22
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
179	Чай Братский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-372, Б-11, Ж-13, Угл-51
<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>		
38	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-45, Ж-4, Угл-2
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	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-191, Б-11, Ж-13, Угл-8
130	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-2, Угл-17
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
180	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-40, Угл-9
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-656, Б-22, Ж-30, Угл-71
<u>Полдник</u>		
50	Песочная лепешка <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, сода пищевая, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-9, Угл-28
193	Молоко кипяченое	ККАЛ-103, Б-5, Ж-5, Угл-8
Итого за Полдник		ККАЛ-310, Б-9, Ж-14, Угл-36

Ужин

50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
106	Запеканка творожная с вишней <i>творог свежий 9%, вишня б/к св/мор, манка, сахар-песок, сметана 15%, яйцо столовое, крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-233, Б-14, Ж-8, Угл-26
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 с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-456, Б-19, Ж-12, Угл-68

Итого за день ККАЛ-1 815, Б-61, Ж-69, Угл-231

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 Дружба (рис, пшено) <i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-4, Ж-5, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
179	Чай Братский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-306, Б-9, Ж-11, Угл-40
<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>		
23	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-27, Ж-2, Угл-1
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	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-9, Угл-6
110	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-2, Угл-14
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
150	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-33, Угл-8
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-497, Б-17, Ж-23, Угл-53
<u>Полдник</u>		
50	Песочная лепешка <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, сода пищевая, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-9, Угл-28
145	Молоко кипяченое	ККАЛ-77, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-284, Б-8, Ж-13, Угл-34

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
96	Запеканка творожная с вишней <i>творог свежий 9%, вишня б/к св/мор, манка, сахар-песок, сметана 15%, яйцо столовое, крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-211, Б-12, Ж-8, Угл-23
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 с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-390, Б-16, Ж-11, Угл-56

Итого за день ККАЛ-1 498, Б-50, Ж-58, Угл-188

Заведующий
МБДОУ _____