

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Какао восточная карамель <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-98, 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-383, Б-12, Ж-15, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из ягоды св/мор <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-6
<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 с галушками <i>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-5, Угл-12
70	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-222, Б-13, Ж-17, Угл-6
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
180	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-10
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-630, Б-24, Ж-28, Угл-73
<u>Полдник</u>		
50	Рулетик Маковый <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, мак пищевой, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-173, Б-5, Ж-5, Угл-26
200	Кисель из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-74, Б-1, Угл-18
Итого за Полдник		ККАЛ-247, Б-6, Ж-5, Угл-44

Ужин

70	Запеканка печени с крупой и овощами	ККАЛ-128, Б-9, Ж-6, Угл-10
	<i>печень говяжья отечественная, ячка, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	
115	Макаронные изделия отварные с маслом	ККАЛ-151, Б-4, Ж-3, Угл-27
	<i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
25	Соус Томат	ККАЛ-16, Ж-1, Угл-1
	<i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
200	Чай с шиповником	ККАЛ-28, Угл-6
	<i>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</i>	
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-408, Б-16, Ж-10, Угл-61
Итого за день		ККАЛ-1 693, Б-58, Ж-58, Угл-236

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>		
1ё50	Каша Рисовая молочная <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао восточная карамель <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-98, 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-183, Б-6, Ж-7, Угл-24
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из ягоды св/мор <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-6
<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 с галушками <i>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-10
50	Мясной сырок <i>говядина односортовая 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
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
150	Компот из ежевики <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-37, 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-471, Б-16, Ж-20, Угл-55
<u>Полдник</u>		
50	Рулетик Маковый <i>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, мак пищевой, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-173, Б-5, Ж-5, Угл-26
150	Кисель из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-56, Б-1, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-229, Б-6, Ж-5, Угл-39

Ужин

60	Запеканка печени с крупой и овощами	ККАЛ-109, Б-7, Ж-5, Угл-9
	<i>печень говяжья отечественная, ячка, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	
110	Макаронные изделия отварные с маслом	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
	<i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
25	Соус Томат	ККАЛ-16, Ж-1, Угл-1
	<i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
180	Чай с шиповником	ККАЛ-25, Угл-6
	<i>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</i>	
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Ужин		ККАЛ-347, Б-13, Ж-9, Угл-52
Итого за день		ККАЛ-1 255, Б-41, Ж-41, Угл-176

Заведующий
МБДОУ _____