

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток на молоке <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-375, Б-12, 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>		
40	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-47, Ж-4, Угл-2
180	Суп рыбный (консервы) <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-131, Б-4, Ж-8, Угл-11
70	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая 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
131	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-9, Ж-3, Угл-21
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-686, Б-28, Ж-28, Угл-79
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, Угл-30
187	Молоко свежее пастерезованное	ККАЛ-100, Б-5, Ж-5, Угл-8
Итого за Полдник		ККАЛ-283, Б-9, Ж-10, Угл-38

Ужин

50 **Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-34, Угл-8

яблоки свежие, сахар-песок

103 **Запеканка Северная
творожно - манная** ККАЛ-207, Б-15, Ж-10, Угл-15

творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин

50 **Соус из кураги** ККАЛ-33, Угл-8

курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный

200 **Чай с сахаром** ККАЛ-32, Угл-8

сахар-песок, чай байховый

25 **Батон белый** ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13

15 **Хлеб ржаной** ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-397, Б-18, Ж-11, Угл-57

Итого за день ККАЛ-1 762, Б-67, Ж-62, Угл-230

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 Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток на молоке <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-316, Б-10, Ж-11, Угл-41
<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>		
24	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-28, Ж-2, Угл-1
150	Суп рыбный (консервы) <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, Угл-9
51	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-8, Ж-10, Угл-6
111	Горошница - пюре <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-126, Б-7, Ж-3, Угл-18
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-521, Б-22, Ж-22, Угл-60
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, Угл-30
140	Молоко свежее пастерезованное	ККАЛ-75, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-258, Б-8, Ж-9, Угл-36

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
93	Запеканка Северная творожно - манная <i>творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-187, Б-13, Ж-9, Угл-14
50	Соус из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-33, 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-335, Б-15, Ж-9, Угл-47

Итого за день ККАЛ-1 451, Б-55, Ж-51, Угл-189

Заведующий
МБДОУ _____