

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Пшенная молочная пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай карамель молочная молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-317, Б-10, Ж-13, Угл-40, С-1
Завтрак 2		
130	Компот из абрикоса св/мор абрикос 6% св/мор, сахар-песок	ККАЛ-24, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-24, Угл-6
Обед		
30	Закуска морковь с кукурузой морковь св, кукуруза консервированная, масло растительное	ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2, С-1
150	Борщ с картофелем картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, Угл-7, С-3
60	Суфле из кур куриная грудка, яйцо столовое, рис, сыр твердый (типа голландского), масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-94, Б-13, Ж-3, Угл-4
30	Соус Томат томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-19, Ж-1, Угл-1
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая гречка ядрица, соль йодированная	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23
150	Напиток из изюма изюм, сахар-песок	ККАЛ-59, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Обед		ККАЛ-455, Б-23, Ж-11, Угл-66, С-4
Полдник		
50	Булочка Домашняя мука в/с, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-156, Б-5, Ж-2, Угл-30
150	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-236, Б-9, Ж-6, Угл-36, С-1
Ужин		
50	Яблоки печеные (дольки) яблоки свежие, сахар-песок	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
110	Запеканка Нежная творожная творог свежий 9%, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-208, Б-10, Ж-7, Угл-26
40	Подливка из повидла	ККАЛ-79, Угл-21
180	Чай без сахара	
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-381, Б-13, Ж-8, Угл-67, С-1
Итого за день		ККАЛ-1414, Б-54, Ж-38, Угл-215, С-8

Заведующий
МБДОУ

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Пшеничная молочная пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай карамель молочная молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-317, Б-10, Ж-13, Угл-40, С-1
Завтрак 2		
130	Компот из абрикоса св/мор абрикос б-ж св/мор, сахар-песок	ККАЛ-24, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-24, Угл-6
Обед		
30	Закуска морковь с кукурузой морковь св, кукуруза консервированная, масло растительное	ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2, С-1
150	Борщ с картофелем картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, Угл-7, С-3
60	Суфле из кур куриная грудка, яйцо столовое, рис, сыр твердый (типа голландского), масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-94, Б-13, Ж-3, Угл-4
30	Соус Томат томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-19, Ж-1, Угл-1
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая гречка ядрица, соль йодированная	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23
150	Напиток из изюма изюм, сахар-песок	ККАЛ-59, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Обед		ККАЛ-455, Б-23, Ж-11, Угл-66, С-4
Полдник		
50	Булочка Домашняя мука в/с, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-156, Б-5, Ж-2, Угл-30
150	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-236, Б-9, Ж-6, Угл-36, С-1
Ужин		
50	Яблоки печеные (дольки) яблоки свежие, сахар-песок	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
110	Запеканка Нежная творожная творог свежий 9%, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сахар паниров., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-208, Б-10, Ж-7, Угл-26
40	Подливка из повидла	ККАЛ-79, Угл-21
180	Чай без сахара	
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Ужин		ККАЛ-381, Б-13, Ж-8, Угл-67, С-1
Итого за день		ККАЛ-1 414, Б-54, Ж-38, Угл-215, С-8

Заведующий
МБДОУ


