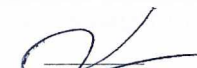


меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	Кофейный напиток Бодрость <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</small>	ККАЛ-101, 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-357, Б-13, Ж-15, Угл-41
Завтрак 2		
130	Сок фруктовый	ККАЛ-60, Б-1, Угл-13
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-60, Б-1, Угл-13
Обед		
30	Салат кукуруза с яйцом и луком <small>кукуруза консервированная, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-48, Б-2, Ж-4, Угл-2
150	Щи со сметаной <small>квашеная белокочанная св. морковь св. лук репка, масло сливочное 72,5%, сметана 15% томат-паста, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, Угл-3
60	Биточки детские из мяса <small>сметана одножирная 8% жир., яйцо куриное, сметана мясная в ф. хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</small>	ККАЛ-158, Б-9, Ж-11, Угл-6
50	Соус Красный <small>морковь св. лук репка, мука в с. масло растительное, томат-паста, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль поваренная</small>	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23
150	Напиток из с/фр с лимоном <small>сухофрукты, лимон свежий, сахар-песок</small>	ККАЛ-58, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-527, Б-20, Ж-19, Угл-65
Полдник		
50	Пирожок с картофелем <small>мука в с. картофель св. масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, лук репка, молоко сухое 25%, соль поваренная, масло растительное, прожжен сух</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-4, Угл-21
150	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св. мор. сахар-песок, крахмал, картофельный</small>	ККАЛ-41, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-173, Б-4, Ж-4, Угл-31
Ужин		
70	Гуляш из рыбы <small>минтай филе, сметана 15%, лук репка, масло растительное, мука в с. томат-паста, соль поваренная</small>	ККАЛ-83, Б-7, Ж-5, Угл-2
70	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе <small>говядина св. и. лук репка, сметана 15%, масло растительное, мука в с. томат-паста, соль поваренная</small>	ККАЛ-177, Б-13, Ж-13, Угл-4
120	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в с. масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, Угл-29
180	Напиток из вишни, сухофруктов <small>сахар-песок, вишня сухая, сухофрукты</small>	ККАЛ-67, Угл-17
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-546, Б-27, Ж-21, Угл-64
Итого за день		ККАЛ-1663, Б-65, Ж-59, Угл-214



меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-186, Б-6, Ж-7, Угл-23
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
200	Кофейный напиток Бодрость <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</small>	ККАЛ-112, 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-449, Б-15, Ж-17, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый	ККАЛ-69, Б-1, Угл-15
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-69, Б-1, Угл-15
<u>Обед</u>		
50	Салат кукуруза с яйцом и луком <small>кукуруза консервированная, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-80, Б-3, Ж-6, Угл-3
200	Щи со сметаной <small>капуста белокочанная св., морковь св., лук репка, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-50, Б-1, Ж-3, Угл-4
80	Биточки детские из мяса <small>говядинка односортиная для рубл., пшеница, свиные мясные в.ф., хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-211, Б-12, Ж-15, Угл-8
50	Соус Красный <small>морковь св., лук репка, мука в.с., масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28
200	Напиток из с/фр с лимоном <small>сухофрукты, лимон свежий, сахар-песок</small>	ККАЛ-78, Угл-19
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-708, Б-26, Ж-27, Угл-88
<u>Полдник</u>		
50	Пирожок с картофелем <small>мука в.с., картофель св., масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, лук репка, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух.</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-4, Угл-21
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св. мор., сахар-песок, крахмал, картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-187, Б-4, Ж-4, Угл-35
<u>Ужин</u>		
80	Гуляш из рыбы <small>минтай филе, сметана 15%, лук репка, масло растительное, мука в.с., томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, Угл-3
80	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе <small>говядинка св. м.т., лук репка, сметана 15%, масло растительное, мука в.с., томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-202, Б-15, Ж-15, Угл-5
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в.с., масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31
200	Напиток из вишни, сухофруктов <small>сахар-песок, вишня сушен., сухофрукты</small>	ККАЛ-74, Угл-18
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-626, Б-31, Ж-24, Угл-74
Итого за день		ККАЛ-2 039, Б-77, Ж-72, Угл-267

Заведующий
МБДОУ