

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 Пшеничная молочная <i>пшеница шлифованная, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-36, Угл-9
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-262, Б-7, Ж-9, Угл-38
<u>Завтрак 2</u>		
130	Компот из яблок изюма <i>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</i>	ККАЛ-38, Угл-9
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-38, Угл-9
<u>Обед</u>		
30	Кукуруза порциями отварная	ККАЛ-19, Б-1, Угл-3
150	Рассольник с крупой <i>картофель св., морковь св., огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), заправочный лист</i>	ККАЛ-81, Б-1, Ж-4, Угл-10
180	Жаркое по -домашнему мясное <i>картофель св., говядина св м 1ч, лук репка, масло растительное, томаты-паста, соль поваренная, чеснок св., зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-276, Б-15, Ж-15, Угл-21
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-495, Б-20, Ж-19, Угл-60
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, Угл-37
150	Напиток из вишни, изюма <i>сахар-песок, вишня сухая, изюм</i>	ККАЛ-57, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-261, Б-4, Ж-5, Угл-51
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная с луком <i>морковь св., лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль поваренная</i>	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4
140	Омлет <i>яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-175, Б-11, Ж-13, Угл-4
180	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-47, Угл-11
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-314, Б-14, Ж-14, Угл-31
Итого за день		ККАЛ-1370, Б-45, Ж-47, Угл-189

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Пшениная молочная <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-6, Ж-7, Угл-24
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
200	Кофейный напиток напиток шоколадный <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-95, Б-3, Ж-3, 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-403, Б-12, Ж-14, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из яблок изюма <i>яблоки свежие, яблок, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-44, Угл-11
<u>Обед</u>		
40	Кукуруза порциями отварная	ККАЛ-26, Б-1, Ж-1, Угл-5
200	Рассольник с крупой <i>картофель св. морковь св. огурцы консервированные лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-108, Б-2, Ж-5, Угл-13
200	Жаркое по -домашнему мясное <i>картофель св. говядина св и т.п. лук репка, масло растительное, томат-паста, соль поваренная, чеснок св. зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-306, Б-17, Ж-17, Угл-23
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-59, Угл-14
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-615, Б-24, Ж-23, Угл-79
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, Угл-37
200	Напиток из вишни, изюма <i>сахар-песок, вишня сухая, яблок</i>	ККАЛ-76, Угл-19
Итого за Полдник		ККАЛ-280, Б-4, Ж-5, Угл-56
<u>Ужин</u>		
60	Икра морковная с луком <i>морковь св. лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, Угл-5
150	Омлет <i>яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-12, Ж-14, Угл-4
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-52, Угл-12
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-362, Б-16, Ж-16, Угл-38
Итого за день		ККАЛ-1704, Б-56, Ж-58, Угл-239

Заведующий
МБДОУ


