

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба (рис, пшено) <small>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-140, Б-4, Ж-5, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	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-336, Б-10, Ж-12, Угл-43
<u>Завтрак 2</u>		
130	Напиток яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-31, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-8
<u>Обед</u>		
30	Закуска морковь с кукурузой <small>морковь св., кукуруза консервированная, масло растительное</small>	ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2
20	Мясо отварное (для супов) <small>говядина св м 1ч, соль поваренная, лавровый лист</small>	ККАЛ-62, Б-6, Ж-4, Угл-1
150	Суп лапша домашняя <small>мука, морковь св, лук репка, масло сливочное, яйцо, соль, зелень сухая</small>	ККАЛ-68, Б-2, Ж-3, Угл-8
180	Мясо духовое с овощами <small>картофель св, сапинга миссия п ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль поваренная</small>	ККАЛ-284, Б-11, Ж-18, Угл-20
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	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-568, Б-22, Ж-28, Угл-57
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <small>мука в с, повидло фруктовое, яйцо стеловое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, орехи жем сух, масло растительное, соль поваренная, ванилин</small>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
150	Напиток из вишни, изюма <small>сахар-песок, вишня сухая, изюм</small>	ККАЛ-57, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-212, Б-4, Ж-3, Угл-43
<u>Ужин</u>		
50	Ежики кур <small>куриная грудка, рис, лук репка, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-69, Б-9, Ж-2, Угл-4
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в с, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль поваренная</small>	ККАЛ-127, Б-5, Ж-4, Угл-23
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-324, Б-16, Ж-5, Угл-50
Итого за день		ККАЛ-1471, Б-52, Ж-48, Угл-201

Заведующий
МЕДОУ





меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша Дружба (рис, пшено) <i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-187, Б-6, Ж-7, Угл-25
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
200	Кофейный напиток на молоке <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-5, Угл-16
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-430, Б-14, Ж-16, Угл-59
Завтрак 2		
150	Напиток яблочный <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-36, Угл-9
Обед		
50	Закуска морковь с кукурузой <i>морковь св. кукуруза консервированная, масло растительное</i>	ККАЛ-58, Б-1, Ж-5, Угл-4
20	Мясо отварное (для супов) <i>говядина св.м 1% соль поваренная, лавровый лист</i>	ККАЛ-62, Б-6, Ж-4, Угл-1
200	Суп лапша домашняя <i>мука, морковь св. лук репка, масло сливочное, яйцо, соль, зелень сушая</i>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, Угл-11
200	Мясо духовое с овощами <i>картофель св. свинина мясная п.ф. морковь св. лук репка, масло растительное, томат-паста, соль поваренная</i>	ККАЛ-315, Б-12, Ж-20, 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-700, Б-25, Ж-33, Угл-77
Полдник		
50	Булочка с повидлом <i>мука в.с. повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух. масло растительное, соль поваренная, ванилин</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
200	Напиток из вишни, изюма <i>сахар-песок, лимон сушая, изюм</i>	ККАЛ-76, Угл-19
Итого за Полдник		ККАЛ-231, Б-4, Ж-3, Угл-48
Ужин		
70	Ежики кур <i>куриная грудка, рис, лук репка, масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-96, Б-13, Ж-2, Угл-6
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в.с., масло растительное, соль поваренная, зелень сушая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>гречка ядрица, соль поваренная</i>	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28
200	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-40, Угл-10
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-402, Б-22, Ж-6, Угл-63
Итого за день		ККАЛ-1799, Б-65, Ж-58, Угл-256