

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 Ячневая или Пшеничная молочная ячневая, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
180	Чай английский молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-347, Б-12, Ж-15, Угл-40, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
130	Напиток яблочный яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий	ККАЛ-31, Угл-8, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-8, С-1
<u>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-57, Б-3, Ж-5
150	Суп картофельный с вермишелью картофель св. морковь св. лук репка, макаронные изделия в с. масло растительное, соль йодированная, зелень сушен (укроп, петрушка), заварной лист	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-11, С-4
	Биточки Семейные из кур	ККАЛ-110, Б-12, Ж-3, Угл-9, С-1
	куриная грудка, геркулес, лук репка, сушен. грибы, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная	
110	Кануста тушеная кануста белокочанная св. морковь св. лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-54, Б-2, Ж-2, Угл-7, С-22
150	Напиток из шиповника шиповник сухой, сахар-песок	ККАЛ-39, Угл-9, С-39
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-418, Б-22, Ж-13, Угл-52, С-66
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, Угл-37
150	Компот из изюма изюм, сахар-песок	ККАЛ-52, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-255, Б-4, Ж-5, Угл-49
<u>Ужин</u>		
70	Печень в соусе молочном печень говяжья отечественная, молоко сухое 25%, масло растительное, лук в с. масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-113, Б-9, Ж-6, Угл-5, С-7
120	Гарнир каша рисовая рассыпчатая рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-163, Б-3, Ж-3, Угл-32
0	Чай русский сахар-песок, чай байховый	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-373, Б-15, Ж-9, Угл-58, С-7
Итого за день		ККАЛ-1 424, Б-53, Ж-42, Угл-207, С-75

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша Ячневая или Пшеничная молочная ячневая, молоко сухое 23%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-186, Б-6, Ж-7, Угл-23, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
200	Чай английский молоко сухое 23%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-442, Б-16, Ж-18, Угл-55, С-1
Завтрак 2		
150	Напиток яблочный яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий	ККАЛ-36, Угл-9, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-36, Угл-9, С-1
Обед		
50	Салат яичный с луком яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-94, Б-5, Ж-8, Угл-1
200	Суп картофельный с вермишелью картофель св, морковь св, лук репка, макаронные изделия в с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-112, Б-2, Ж-5, Угл-15, С-5
80	Биточки Семейные из кур куриная грудка, геркулес, лук репка, сухари паниров., молоко сухое 23%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-146, Б-16, Ж-4, Угл-12, С-1
130	Капуста тушеная капуста белокачанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-8, С-26
200	Напиток из шиповника шиповник сухой, сахар-песок	ККАЛ-52, Угл-12, С-53
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-585, Б-30, Ж-19, Угл-72, С-85
Полдник		
50	Печенье	ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, Угл-37
200	Компот из изюма изюм, сахар-песок	ККАЛ-69, Угл-17
Итого за Полдник		ККАЛ-272, Б-4, Ж-5, Угл-53
Ужин		
80	Печень в соусе молочном печень говяжья отечественная, молоко сухое 23%, масло растительное, мука в с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-129, Б-11, Ж-7, Угл-6, С-8
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34
200	Чай русский сахар-песок, чай байховый	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-430, Б-17, Ж-10, Угл-67, С-8
Итого за день		ККАЛ-1765, Б-67, Ж-52, Угл-256, С-95
Заведующий МБДОУ _____		