

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Пишечная молочная пишено ислифованное, 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
8	Сыр твердый	ККАЛ-25, Б-2, Ж-2
180	Чай карамель молочная молоко сухое 25%, сахар-песок, чай вайховый	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-341, Б-12, Ж-15, Угл-40, С-1
Завтрак 2		
130	Напиток из вишни вишня сухая, сахар-песок	ККАЛ-49, Угл-12, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-49, Угл-12, С-1
Обед		
30	Закуска морковь с кукурузой морковь св. кукуруза консервированная, масло растительное	ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2, С-1
150	Борщ Вегетарианский свекла св. капуста белокочанная св. морковь св. лук репка, сметана 15%, масло растительное, томаты-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), заварный лист	ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, Угл-4, С-5
60	Суфле куриное куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-110, Б-13, Ж-5, Угл-3
40	Соус Томат томаты-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-25, Ж-2, Угл-2
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
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-468, Б-23, Ж-13, Угл-64, С-7
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	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
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-1476, Б-57, Ж-41, Угл-220, С-11

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша Пшеничная молочная пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-188, Б-6, Ж-7, Угл-24, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
8	Сыр твердый	ККАЛ-25, Б-2, Ж-2
180	Чай карамель молочная молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-427, Б-15, Ж-17, Угл-54, С-1
Завтрак 2		
150	Напиток из вишни вишня сухая, сахар-песок	ККАЛ-57, Угл-14, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-57, Угл-14, С-1
Обед		
50	Закуска морковь с кукурузой морковь св. кукуруза консервированная, масло растительное	ККАЛ-58, Б-1, Ж-5, Угл-4, С-1
180	Борщ Вегетарианский свекла св. капуста белокочанная св. морковь св. лук репка, сметана 15%, масло растительное, томаты-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-44, Б-1, Ж-2, Угл-5, С-6
75	Суфле куриное куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в с, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-138, Б-17, Ж-6, Угл-4, С-1
40	Соус Томат томат-паста, мука в с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-25, Ж-2, Угл-2
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая гречка ядрица, соль йодированная	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28
200	Напиток из изюма изюм, сахар-песок	ККАЛ-79, 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-610, Б-30, Ж-17, Угл-85, С-8
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
70	Морковка сладкая морковь св, сахар-песок, масло сливочное 72,5%	ККАЛ-64, Б-1, Ж-3, Угл-9, С-2
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-327, Б-11, Ж-10, Угл-48, С-3
Ужин		
50	Яблоки печеные (дольки) яблоки свежие, сахар-песок	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
130	Запеканка Нежная творожная творог свежий 9%, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сахар паниров., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-246, Б-12, Ж-8, Угл-30
50	Подливка из повидла	ККАЛ-99, Угл-26
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-462, Б-16, Ж-9, Угл-82, С-2
Итого за день		ККАЛ-1 883, Б-71, Ж-53, Угл-282, С-15

Заведующий
МБДОУ