

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	нп, бел (ККАЛ), бел, жиры (г), углеводы (г), витаминизация (ВН), микроэлементы (МН)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Гречневая молочная	ККАЛ-135, б-5, Ж-6, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, б-2, Ж-2
180	Чай яблочный	ККАЛ-29, Угл-7
15	Батон белый	ККАЛ-39, б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-280, б-9, Ж-11, Угл-34
<u>Завтрак 2</u>		
130	Компот из ежевики	ККАЛ-32, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, Угл-7
<u>Обед</u>		
40	Салат Стелной	ККАЛ-77, б-1, Ж-2, Угл-3
150	Суп Волна	ККАЛ-81, б-2, Ж-5, Угл-8
60	Биточки детские из мяса	ККАЛ-158, б-9, Ж-11, Угл-6
120	Горох отварной с маслом	ККАЛ-149, б-9, Ж-3, Угл-21
180	Компот из абрикоса св/мор	ККАЛ-34, Угл-8
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-530, б-24, Ж-21, Угл-61
<u>Полдник</u>		
<u>Ужин</u>		
130	Пудинг творожно-морковный	ККАЛ-208, б-16, Ж-11, Угл-20
60	Соус ваниль молочная	ККАЛ-77, б-2, Ж-3, Угл-10
50	Ватрушка с повидлом	ККАЛ-163, б-4, Ж-4, Угл-29
150	Кисель из шиповника	ККАЛ-15, 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-413, б-20, Ж-14, Угл-49
Итого за день		ККАЛ-1463, б-57, Ж-50, Угл-191

Авдеев
МЕДИОН





меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	шт. вып. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Гречневая молочная <small>гречка вареная, молоко, сливочное масло 25%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-180, Б-7, Ж-8, Угл-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
200	Чай яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-32, Угл-8
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-363, Б-12, Ж-14, Угл-47
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из ежевики <small>ежевика свежая, сахар-песок</small>	ККАЛ-37, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-37, Угл-8
<u>Обед</u>		
50	Салат Стенной <small>капуста белокочанная, морковь, свекла, лук репчатый, помидоры, огурцы, майонез</small>	ККАЛ-11, Б-1, Ж-2, Угл-4
200	Суп Волна <small>картофель, морковь, лук репчатый, мясо говяжье, капуста белокочанная, лук зеленый, сливочное масло 25%, соль поваренная, зелень петрушки, лавровый лист</small>	ККАЛ-108, Б-3, Ж-6, Угл-11
80	Биточки детские из мяса <small>мясо говядины, яйца, лук репчатый, морковь, сливочное масло, соль поваренная, перец черный, лук зеленый, майонез 25%, молоко сухое 25%, соль поваренная</small>	ККАЛ-211, Б-12, Ж-15, Угл-8
130	Горох отварной с маслом <small>горох, сливочное масло</small>	ККАЛ-161, Б-10, Ж-4, Угл-22
200	Компот из абрикоса св/мор <small>абрикосы свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-37, Угл-8
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-674, Б-30, Ж-27, Угл-78
<u>Полдник</u>		
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг творожно-морковный <small>творог, морковь, яйца, сахар-песок, молоко сухое 25%, молоко сливочное 25%, соль поваренная</small>	ККАЛ-284, Б-19, Ж-13, Угл-23
60	Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, ваниль, молоко сливочное 25%, лимонная кислота</small>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-10
50	Ватрушка с повидлом <small>молоко, яйца, дрожжи, сахар-песок, сливочное масло 25%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль поваренная, яйца куриные, повидло</small>	ККАЛ-163, Б-4, Ж-4, Угл-29
200	Кисель из шиповника <small>шиповник, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-60, Угл-11
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-478, Б-24, Ж-16, Угл-58
Итого за день		ККАЛ-1775, Б-70, Ж-61, Угл-234

Исполнитель
МБДОУ



