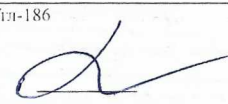


меню (1,5-3 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | н. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small> | ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-29, Ж-3 |
| 180 | Чай с вишней св/мор <small>сахар-песок, вишня о.к. св. мор, чай безалкогольный</small> | ККАЛ-31, Угл-8 |
| 15 | Батон белый | ККАЛ-39, Б-1, Угл-8 |
| 10 | Хлеб ржаной | ККАЛ-17, Б-1, Угл-3 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-236, Б-6, Ж-7, Угл-35 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 130 | Напиток из ягоды св/мор <small>апельс. с м., сахар-песок</small> | ККАЛ-32, Угл-8 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-32, Угл-8 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Икра свекольная с луком <small>свекла св., лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль поваренная, чеснок св.</small> | ККАЛ-27, Б-1, Ж-1, Угл-4 |
| 150 | Щи со сметаной <small>капуста белокачанная св., морковь св., лук репка, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, Угл-3 |
| 160 | Плов с мясом <small>свинина мясная п.фр. рис, лук репка, морковь св., томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная</small> | ККАЛ-346, Б-12, Ж-19, Угл-32 |
| 150 | Напиток из черноплодной рябины, яблок <small>рябина черноплодная св. мор, сахар-песок, яблоки свежие</small> | ККАЛ-33, 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-519, Б-17, Ж-22, Угл-62 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Пирожок с картофелем <small>мука в.с., картофель св., масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, лук репка, молоко сухое 25%, соль поваренная, масло растительное, оржежел сух.</small> | ККАЛ-132, Б-4, Ж-4, Угл-21 |
| 150 | Молоко свежее пастерезованное | ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-212, Б-8, Ж-8, Угл-27 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 130 | Пудинг творожно-яблочный <small>творог сладкий 9%, яблоки свежие, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная, ванилин</small> | ККАЛ-259, Б-14, Ж-11, Угл-25 |
| 60 | Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в.с., масло сливочное 72,5%, ванилин</small> | ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-10 |
| 180 | Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай безалкогольный</small> | ККАЛ-29, Угл-7 |
| 15 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-35, Б-1, Угл-7 |
| 15 | Хлеб ржаной | ККАЛ-26, Б-1, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-426, Б-18, Ж-14, Угл-54 |
| Итого за день | | ККАЛ-1425, Б-49, Ж-51, Угл-186 |

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 Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small> | ККАЛ-161, Б-5, Ж-6, Угл-21 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-29, Ж-3 |
| 200 | Чай с вишней св/мор <small>сахар-песок, вишня д к св мор, чай байховый</small> | ККАЛ-35, 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-316, Б-8, Ж-10, Угл-47 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 150 | Напиток из ягоды св/мор <small>айрток с м, сахар-песок</small> | ККАЛ-37, Угл-9 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-37, Угл-9 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Икра свекольная с луком <small>свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль поваренная, чеснок св</small> | ККАЛ-41, Б-1, Ж-2, Угл-6 |
| 200 | Щи со сметаной <small>капустка белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-50, Б-1, Ж-3, Угл-1 |
| 200 | Плов с мясом <small>свинина мясная в ф, рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная</small> | ККАЛ-432, Б-15, Ж-23, Угл-40 |
| 200 | Напиток из черноплодной рябины, яблок <small>рябина черноплодная св мор, сахар-песок, яблоки свежие</small> | ККАЛ-44, Угл-11 |
| 35 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-82, Б-3, Угл-17 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-683, Б-21, Ж-28, Угл-85 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Пирожок с картофелем <small>мука в с, картофель св, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, лук репка, молоко сухое 25%, соль поваренная, масло растительное, дрожжи сух</small> | ККАЛ-132, Б-4, Ж-4, Угл-21 |
| 200 | Молоко свежее пастерезованное | ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-239, Б-9, Ж-10, Угл-30 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Пудинг творожно-яблочный <small>творог свежий 9%, яблоки свежие, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная, ванилин</small> | ККАЛ-298, Б-16, Ж-13, Угл-29 |
| 60 | Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small> | ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-10 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-32, Угл-8 |
| 25 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-59, Б-2, Угл-12 |
| 15 | Хлеб ржаной | ККАЛ-26, Б-1, Угл-5 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-492, Б-21, Ж-16, Угл-64 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 767, Б-59, Ж-64, Угл-235 |

Заведующий
МБДОУ