

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Рисовая молочная рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-137, Б-4, Ж-5, Угл-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
8	Сыр твердый	ККАЛ-25, Б-2, Ж-2
180	Кофейный напиток на молоке молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-358, Б-12, Ж-15, Угл-43, С-1
Завтрак 2		
130	Напиток из свежих фруктов яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий	ККАЛ-27, Угл-7, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-27, Угл-7, С-1
Обед		
30	Икра свекольная с луком свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок св	ККАЛ-20, Ж-1, Угл-3, С-1
150	Похлебка бобовая картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-2
55	Котлета Мамина свинина п ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, геркулес, яйцо столовое, сахар паниров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-143, Б-8, Ж-9, Угл-7, С-1
50	Соус Томат томат-паста, лук в'с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
110	Пюре картофельное густое картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15, С-8
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-513, Б-18, Ж-21, Угл-64, С-51
Полдник		
50	Булочка Сдобная лука в'с, яйцо столовое, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-141, Б-4, Ж-3, Угл-24
150	Кисель из смородины красной смородина красная свежмор, сахар-песок, крахмал картофельный	ККАЛ-41, Угл-10, С-3
Итого за Полдник		ККАЛ-182, Б-4, Ж-3, Угл-34, С-3
Ужин		
60	Тефтели рыбные с рисом минтай филе, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-98, Б-10, Ж-4, Угл-6
110	Гарнир каша перловая рассыпчатая перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-130, Б-3, Ж-2, Угл-23
30	Соус Красный морковь св, лук репка, лука в'с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-14, Ж-1, Угл-1
180	Чай с лимоном сахар-песок, лимон свежий, чай байховый	ККАЛ-26, Угл-6, С-1
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-329, Б-16, Ж-7, Угл-50, С-1
Итого за день		ККАЛ-1 409, Б-51, Ж-46, Угл-197, С-57

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша Рисовая молочная рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-165, Б-5, Ж-7, Угл-21, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
8	Сыр твердый	ККАЛ-25, Б-2, Ж-2
180	Кофейный напиток на молоке молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, 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-424, Б-14, Ж-17, Угл-54, С-1
Завтрак 2		
150	Напиток из свежих фруктов яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий	ККАЛ-31, Угл-8, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-8, С-1
Обед		
50	Икра свекольная с луком свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок св	ККАЛ-34, Б-1, Ж-1, Угл-5, С-1
200	Похлебка бобовая картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-143, Б-6, Ж-6, Угл-17, С-3
75	Комлета Мамина свинина п.ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, геркулес, яйцо столовое, сухари паниров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-195, Б-11, Ж-13, Угл-10, С-1
50	Соус Томат томат-паста, мука в.с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
130	Пюре картофельное густое картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17, С-9
180	Напиток из шиповника шиповник сухой, сахар-песок	ККАЛ-47, Угл-11, С-47
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-681, Б-24, Ж-27, Угл-86, С-62
Полдник		
50	Булочка Сдобная мука в.с, яйцо столовое, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-141, Б-4, Ж-3, Угл-24
50	Яблоки печеные (дольки) яблоки свежие, сахар-песок	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
200	Кисель из смородины красной смородина красная св.мор, сахар-песок, крахмал картофельный	ККАЛ-55, Угл-14, С-4
Итого за Полдник		ККАЛ-230, Б-5, Ж-4, Угл-45, С-5
Ужин		
70	Тефтели рыбные с рисом минтай филе, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-115, Б-12, Ж-4, Угл-7
70	Кнели мясные с рисом говядина односортовая для руб. и изделий, свинина лосная п.ф, рис, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-206, Б-11, Ж-15, Угл-7
130	Гарнир каша перловая рассыпчатая перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-153, Б-4, Ж-3, Угл-28
30	Соус Красный морковь св, лук репка, мука в.с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-14, Ж-1, Угл-1
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимон свежий, чай байховый	ККАЛ-29, Угл-7, С-1
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-602, Б-31, Ж-24, Угл-67, С-1
Итого за день		ККАЛ-1 967, Б-74, Ж-71, Угл-260, С-71

Заведующий
МБДОУ

Догод - 1 год

Догод - 2 год