

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Геркулес молочная <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
180	Какао на молоке <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-300, Б-9, Ж-12, Угл-39, С-1
Завтрак 2		
130	Напиток из изюма, яблок <i>яблоки свежие, сахар-песок, изюм</i>	ККАЛ-35, Угл-9
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-35, Угл-9
Обед		
30	Закуска свекла тушеная с чесноком <i>свекла св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2, С-1
150	Суп крестьянский со сметаной <i>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, пицено пшеничное, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8, С-6
60	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <i>свинина жирная п.ф, говядина односортовая для руб, изюмный, хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-164, Б-9, Ж-10, Угл-9
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в.с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
110	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15, С-8
150	Напиток яблочный <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9, С-1
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-485, Б-16, Ж-20, Угл-61, С-16
Полдник		
50	Печенье	ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, Угл-37
150	Кисель из шиповника <i>сахар-песок, шиповник сухой, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-45, Угл-11, С-21
Итого за Полдник		ККАЛ-249, Б-4, Ж-5, Угл-47, С-21
Ужин		
60	Котлета рыбная <i>горбуша в.с потрошенная, хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сахар паниров., масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-101, Б-10, Ж-4, Угл-5
60	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая для руб, изюмный, свинина жирная п.ф, хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-163, Б-9, Ж-11, Угл-7
40	Соус Томат <i>томат-паста, мука в.с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-2, Угл-2
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-3, Угл-29
180	Чай французский <i>сахар-песок, чай байховый, витамин</i>	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-528, Б-25, Ж-20, Угл-62, С-1
Итого за день		ККАЛ-1596, Б-55, Ж-57, Угл-218, С-39

Заведующий
МБДОУ



меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каши Геркулес молочная геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-155, Б-5, Ж-6, Угл-20
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
200	Какао на молоке молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-389, Б-12, Ж-14, Угл-52, С-1
Завтрак 2		
150	Напиток из изюма, яблок яблоки свежие, сахар-песок, лимон	ККАЛ-40, Угл-10
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-40, Угл-10
Обед		
50	Закуска свекла тушеная с чесноком свекла св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4, С-1
200	Суп крестьянский со сметаной картофель св, капуста белокачанная св, морковь св, пишено излфонованное, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-88, Б-2, Ж-4, Угл-10, С-8
75	Котлеты или биточки с мясом "Особые" свинина ливсная п.ф., говядина односортовая для руб. и котлет, хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-205, Б-11, Ж-13, Угл-12
50	Соус Красный морковь св, лук репка, мука в с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-23, Ж-1, 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
200	Напиток яблочный яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий	ККАЛ-48, Угл-12, С-2
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-634, Б-21, Ж-25, Угл-81, С-20
Полдник		
50	Печенье	ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, Угл-37
50	Яблоки печеные (дольки) яблоки свежие, сахар-песок	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
200	Кисель из шиповника сахар-песок, шиповник сухой, крахмал, картофельный	ККАЛ-60, Угл-14, С-28
Итого за Полдник		ККАЛ-297, Б-4, Ж-5, Угл-59, С-29
Ужин		
75	Котлета рыбная горбуша б.г. потрошенная, хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сахар паниров., масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-126, Б-13, Ж-5, Угл-7
75	Котлеты или биточки с мясом говядина односортовая для руб. и котлет, свинина ливсная п.ф., хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-204, Б-12, Ж-14, Угл-8
40	Соус Томат томат-паста, лук в с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-25, Ж-2, Угл-2
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34
200	Чай французский сахар-песок, чай байховый, ванилин	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-648, Б-31, Ж-24, Угл-76, С-1
Итого за день		ККАЛ-2 008, Б-69, Ж-69, Угл-279, С-51