

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Манная молочная манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
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	Чай английский молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-296, Б-9, Ж-12, Угл-39, С-1
Завтрак 2		
130	Сок фруктовый	ККАЛ-60, Б-1, Угл-13, С-3
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-60, Б-1, Угл-13, С-3
Обед		
30	Икра морковная с луком морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-18, Ж-1, Угл-2, С-1
150	Щи со сметаной капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, Угл-3, С-8
180	Плов с мясом свинина н.ф, рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-389, Б-14, Ж-21, Угл-36, С-1
150	Напиток из вишни вишня сухая, сахар-песок	ККАЛ-57, Угл-14, 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-577, Б-18, Ж-25, Угл-71, С-11
Полдник		
52	Пряники	ККАЛ-180, Б-3, Ж-2, Угл-40
150	Напиток из ягоды св/мор смесь ягод (клубника, айва, вишня, персик) св/мор, сахар-песок	ККАЛ-37, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-217, Б-3, Ж-2, Угл-49
Ужин		
50	Винегрет овощной картофель св, свекла св, морковь св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4, С-2
140	Омлет яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-175, Б-11, Ж-13, Угл-4
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-301, Б-14, Ж-16, Угл-26, С-3
Итого за день		ККАЛ-1451, Б-45, Ж-54, Угл-198, С-18

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша Манная молочная манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72.5%, соль йодированная	ККАЛ-161, Б-5, Ж-6, Угл-21, С-1
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	Чай английский молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-385, Б-12, Ж-14, Угл-53, С-1
Завтрак 2		
150	Напиток Росинка чайный сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-45, Угл-11, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-45, Угл-11, С-1
Обед		
50	Икра морковная с луком морковь св. лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4, С-1
200	Щи со сметаной капуста белокачанная св. морковь св. лук репка, масло сливочное 72.5%, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-50, Б-1, Ж-3, Угл-4, С-11
200	Плов с мясом свинина п.ф. рис, лук репка, морковь св. томат-паста, масло сливочное 72.5%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-432, Б-15, Ж-23, Угл-40, С-1
200	Напиток из вишни вишня сухая, сахар-песок	ККАЛ-76, Угл-19, С-1
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-705, Б-21, Ж-29, Угл-91, С-15
Полдник		
52	Пряники	ККАЛ-180, Б-3, Ж-2, Угл-40
70	Морковка сладкая морковь св. сахар-песок, масло сливочное 72.5%	ККАЛ-64, Б-1, Ж-3, Угл-9, С-2
200	Напиток из ягоды св/мор смесь ягод (стив, айва, вишня, персик) св/мор, сахар-песок	ККАЛ-50, Угл-12
Итого за Полдник		ККАЛ-293, Б-4, Ж-5, Угл-61, С-2
Ужин		
60	Винегрет овощной картофель св. свекла св. морковь св. огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное	ККАЛ-47, Б-1, Ж-3, Угл-5, С-3
150	Омлет яйца столовые, молоко сухое 25%, масло сливочное 72.5%, соль йодированная	ККАЛ-188, Б-12, Ж-14, Угл-4
150	Картофель домашний картофель св. яйца столовые, молоко 3.2%, масло сливочное 72.5%, сыр твердый, соль йодированная, чеснок св.	ККАЛ-165, Б-8, Ж-8, Угл-14, С-7
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимон свежий, чай байховый	ККАЛ-29, Угл-7, С-1
150	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-513, Б-24, Ж-25, Угл-47, С-11
Итого за день		ККАЛ-1941, Б-62, Ж-73, Угл-263, С-30

Заведующий
МБДОУ

Лист - 12

Листа - 2001