

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	мл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Рисовая молочная <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-137, Б-4, Ж-5, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-26, Угл-6
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-279, Б-8, Ж-10, Угл-35
<u>Завтрак 2</u>		
130	Напиток из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-27, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-27, Угл-7
<u>Обед</u>		
30	Салат кукуруза с яйцом и луком <i>кукуруза консервированная, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-48, Б-2, Ж-4, Угл-2
150	Похлебка бобовая <i>картофель св. вареный, морковь св., лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13
50	Кнели куриные <i>куриная грудка, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-81, Б-11, Ж-3, Угл-3
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в.с., масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>гречка жареная, соль йодированная</i>	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23
150	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-526, Б-25, Ж-14, Угл-72
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, Угл-37
150	Напиток Росинка чайный <i>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-45, Угл-11
Итого за Полдник		ККАЛ-249, Б-4, Ж-5, Угл-48
<u>Ужин</u>		
60	Запеканка печени с рисом <i>печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-90, Б-8, Ж-3, Угл-8
50	Соус Молочный <i>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в.с., соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-2, Ж-4, Угл-4
110	Картофель отварной с маслом <i>картофель св., масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок св.</i>	ККАЛ-93, Б-2, Ж-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-353, Б-14, Ж-9, Угл-53
Итого за день		ККАЛ-1 434, Б-51, Ж-38, Угл-215

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Рисовая молочная <i>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</i>	ККАЛ-183, Б-6, Ж-7, Угл-24
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
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-11, Ж-13, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
150	Напиток из свежих фруктов <i>мякоть свежих фруктов, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-31, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-8
<u>Обед</u>		
50	Салат кукуруза с яйцом и луком <i>кукуруза консервированная, яйцо столовое, лук репчатый, масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-80, Б-3, Ж-6, Угл-3
200	Похлебка бобовая <i>картофель св. морковь сухая, морковь св. лук репчатый, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-143, Б-6, Ж-6, Угл-17
80	Кнели куриные <i>куриная грудка, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</i>	ККАЛ-130, Б-17, Ж-5, Угл-5
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в с., масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>гречка ядрица, соль поваренная</i>	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28
200	Напиток из вишни <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-76, Угл-19
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-726, Б-36, Ж-21, Угл-98
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, Угл-37
200	Напиток Росинка чайный <i>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-60, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-264, Б-4, Ж-5, Угл-51
<u>Ужин</u>		
80	Запеканка печени с рисом <i>печень говяжья отечественная, лук репчатый, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-120, Б-10, Ж-4, Угл-10
50	Соус Молочный <i>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в с., соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-56, Б-2, Ж-1, Угл-4
130	Картофель отварной с маслом <i>картофель св. масло сливочное 72,5%, соль поваренная, чеснок св.</i>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-3, Угл-19
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-59, Угл-14
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-429, Б-18, Ж-11, Угл-64
Итого за день		ККАЛ-1 813, Б-69, Ж-50, Угл-270