

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Гречневая молочная <i>гречка вареная, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</i>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай с молоком <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-289, Б-9, Ж-11, Угл-37
<u>Завтрак 2</u>		
130	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша) <i>смородина красная, яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-27, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-27, Угл-7
<u>Обед</u>		
30	Закуска морковь тушеная <i>морковь св, масло сливочное, сметана 15%, мука, сахар, соль</i>	ККАЛ-23, Ж-2, Угл-2
150	Похлебка бобовая <i>картофель св, лук репчатый, морковь св, лук репчатый, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13
180	Плов с мясом <i>свинина мясная и ф. рпс, лук репчатый, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-389, Б-14, Ж-21, Угл-36
150	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-30, Угл-7
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-624, Б-21, Ж-27, Угл-73
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушка с повидлом <i>мука в.с., повидло фруктовое, яйцо сливочное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль поваренная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-163, Б-4, Ж-4, Угл-29
150	Кисель из смородины черной <i>смородина черная быстрозамороженная, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-39, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-202, Б-4, Ж-4, Угл-39
<u>Ужин</u>		
70	Печень в соусе молочном <i>печень говяжья отечественная, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в.с, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-113, Б-9, Ж-6, Угл-5
110	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</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-300, Б-13, Ж-9, Угл-39
Итого за день		ККАЛ-1442, Б-47, Ж-51, Угл-195

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 Гречневая молочная <i>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-180, Б-7, Ж-8, Угл-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
200	Чай с молоком <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-11
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-377, Б-12, Ж-15, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша) <i>смородина красная, яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-31, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-8
<u>Обед</u>		
50	Закуска морковь тушеная <i>морковь св, масло сливочное, сметана 15%, мука, сахар, соль</i>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-3, Угл-3
200	Похлебка бобовая <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-143, Б-6, Ж-6, Угл-17
200	Плов с мясом <i>сметана жирная п.ф. рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-432, Б-15, Ж-23, Угл-40
200	Компот из свежих фруктов <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-40, Угл-10
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-769, Б-26, Ж-32, Угл-94
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушка с повидлом <i>мука в.с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-163, Б-4, Ж-4, Угл-29
200	Кисель из смородины черной <i>смородина черная высушенная/замороженная, сахар-песок, крахмал, картофельный</i>	ККАЛ-52, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-215, Б-4, Ж-4, Угл-42
<u>Ужин</u>		
80	Печень в соусе молочном <i>печень говяжья ат.чистейшая, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в.с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-129, Б-11, Ж-7, Угл-6
130	Пюре картофельное густое <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	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-361, Б-17, Ж-11, Угл-48
Итого за день		ККАЛ-1753, Б-59, Ж-62, Угл-242

Заведующий
МБДОУ