

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каши Гречневая молочная <small>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-332, Б-12, Ж-15, Угл-38, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
130	Напиток из ягоды св/мор <small>смесь ягод (слива, айрква, виноград, персик) св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-32, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, Угл-8
<u>Обед</u>		
30	Икра морковная с луком <small>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-18, Ж-1, Угл-2, С-1
150	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель св, морковь св, лук репка, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-11, С-4
60	Ежики кур <small>куриная грудка, рис, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-82, Б-11, Ж-2, Угл-5
110	Горох отварной с маслом <small>горох сухой, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-3, Угл-19
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-448, Б-24, Ж-10, Угл-66, С-5
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <small>мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</small>	ККАЛ-146, Б-4, Ж-2, Угл-27
150	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-227, Б-9, Ж-7, Угл-33, С-1
<u>Ужин</u>		
130	Пудинг из творога, изюма "Байкальский" <small>творог свежий, изюм, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сахарн натуров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-307, Б-19, Ж-12, Угл-29
60	Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-10
180	Чай без сахара	ККАЛ-35, Б-1, 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-445, Б-23, Ж-16, Угл-52, С-1
Итого за день		ККАЛ-1484, Б-68, Ж-47, Угл-196, С-8

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	Каши Гречневая молочная <small>гречки ядрицы, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-180, Б-7, Ж-8, Угл-21, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
200	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-13
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-434, Б-16, Ж-17, Угл-54, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Напиток из ягоды св/мор <small>смесь ягод (слива, абрикос, виноград, персик) св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-37, Угл-9
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-37, Угл-9
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная с луком <small>морковь св., лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4, С-1
200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель св., морковь св., лук репка, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-112, Б-2, Ж-5, Угл-15, С-5
80	Ежики кур <small>куриная грудка, рис, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-110, Б-15, Ж-2, Угл-7, С-1
130	Горох отварной с маслом <small>горох сухой, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-161, Б-10, Ж-4, Угл-22
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-59, Угл-14
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-588, Б-32, Ж-13, Угл-87, С-7
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <small>мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, ароматизатор, масло растительное</small>	ККАЛ-146, Б-4, Ж-2, Угл-27
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-253, Б-10, Ж-8, Угл-35, С-1
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг из творога, изюма "Байкальский" <small>творог свежий, изюм, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-354, Б-22, Ж-14, Угл-34
50	Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-10
200	Чай без сахара	
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-515, Б-27, Ж-18, Угл-61, С-1
Итого за день		ККАЛ-1 828, Б-84, Ж-56, Угл-246, С-10

Заведующий
МБДОУ