

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Манная молочная <small>манка, молока сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-241, Б-6, Ж-7, Угл-36
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из вишни, яблок <small>сахар-песок, вишня б.к.св.мор., яблоки свежие</small>	ККАЛ-23, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-23, Угл-6
<u>Обед</u>		
30	Закуска свекла тушеная с чесноком <small>свекла св., масло растительное, чеснок св., соль йодированная</small>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
150	Щи Русские <small>капуста белокачанная св., картофель св., морковь св., лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-4, Угл-5
180	Плов с мясом <small>свинина мясная л.ф.рис., лук репка, морковь св., помид.-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-389, Б-14, Ж-21, Угл-36
150	Компот из свежих фруктов <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	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-580, Б-18, Ж-26, Угл-65
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <small>мука в.с., молока сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух., соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27
150	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-234, Б-9, Ж-7, Угл-33
<u>Ужин</u>		
130	Пудинг из творога, изюма "Байкальский" <small>творог свежий 9%, яйца, манка, яйца столовые, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-307, Б-19, Ж-12, Угл-29
60	Соус Ягодный <small>ягоды св.мор., сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-36, Угл-9
180	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	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-433, Б-21, Ж-12, Угл-57
Итого за день		ККАЛ-1511, Б-54, Ж-52, Угл-197





меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. леп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-161, Б-5, Ж-6, Угл-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
200	Чай русский <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-40, Угл-10
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-321, Б-8, Ж-10, Угл-49
Завтрак 2		
150	Напиток из вишни, яблок <i>сахар-песок, вишня б/к с/м, яблоки свежие</i>	ККАЛ-34, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-34, Угл-8
Обед		
50	Закуска свекла тушеная с чесноком <i>свекла св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</i>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4
200	Щи Русские <i>капусты белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-6, Угл-7
200	Плов с мясом <i>свинина мясная и ф, рис, лук репка, морковь св, помид-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-711, Б-22, Ж-31, Угл-85
Полдник		
50	Булочка Молочная <i>мука в.с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, орехи сух, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27
200	Молоко свежее пастерезованное	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-261, Б-10, Ж-9, Угл-36
Ужин		
150	Пудинг из творога, изюма "Байкальский" <i>творог свежий 9%, пшеница, яйца столовые, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-354, Б-22, Ж-14, Угл-34
60	Соус Ягодный <i>орехи св/м, сахар-песок, крахмал, картофельный</i>	ККАЛ-36, Угл-9
200	Чай французский <i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</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-507, Б-25, Ж-14, Угл-68
Итого за день		ККАЛ-1 834, Б-65, Ж-64, Угл-246

Заведующий
МБДОУ


