

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	шт. вып. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамин А (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое - 25%, сахар-песок, ванилин, соль</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Какао на молоке <small>молоко сухое - 25%, сахар-песок, ванилин, соль</small>	ККАЛ-98, Б-1, Ж-1, Угл-13
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-300, Б-10, Ж-12, Угл-39
<u>Завтрак 2</u>		
130	Компот из свежих фруктов <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимонная кислота</small>	ККАЛ-26, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-26, Угл-6
<u>Обед</u>		
30	Икра морковная с луком <small>морковь св. лук репчатый, масло сливочное, соль, ванилин, соль</small>	ККАЛ-18, Ж-1, Угл-2
150	Суп картофельный со сметаной <small>картофель св. морковь св. лук репчатый, масло сливочное, сметана, соль, ванилин, соль</small>	ККАЛ-70, Б-1, Ж-3, Угл-9
60	Суфле из кур <small>куриные грудки, яйца, молоко сухое, соль, сахар-песок, ванилин, соль</small>	ККАЛ-94, Б-13, Ж-3, Угл-4
60	Соус Молочный <small>молоко сухое - 25%, сахар-песок, ванилин, соль, лимонная кислота</small>	ККАЛ-68, Б-2, Ж-1, Угл-5
110	Гарнир каша гречка с овощами <small>гречка перловая, морковь св. лук репчатый, масло сливочное, соль, ванилин, соль</small>	ККАЛ-157, Б-5, Ж-6, Угл-21
150	Напиток из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-59, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Обед		ККАЛ-532, Б-24, Ж-17, Угл-68
<u>Ужин</u>		
50	Винегрет овощной <small>картофель св. морковь св. лук репчатый, масло сливочное, лимонная кислота, соль, ванилин, соль</small>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4
140	Омлет Рыбный <small>яйца свежие, молоко сухое, молоко сухое - 25%, сахар-песок, ванилин, соль</small>	ККАЛ-167, Б-16, Ж-16, Угл-3
140	Омлет с сыром <small>яйца свежие, сахар-песок, молоко сухое - 25%, сахар-песок, ванилин, соль</small>	ККАЛ-210, Б-15, Ж-15, Угл-3
<u>Полдник</u>		
55	Пряники	ККАЛ-190, Б-3, Ж-2, Угл-43
150	Кисель из вишни <small>вишня в сах. массе, сахар-песок, крахмал, лимонная кислота</small>	ККАЛ-41, Угл-10
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-3
Итого за Ужин		ККАЛ-513, Б-34, Ж-23, Угл-31
Итого за день		ККАЛ-1602, Б-71, Ж-58, Угл-197

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	шт. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Геркулес молочная <small>геркулес, молоко-сгущенное 25%, сахар-песок, ваниль, сливочное масло, соль, пищевые красители</small>	ККАЛ-155, Б-5, Ж-6, Угл-20
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
200	Какао на молоке <small>молоко-сгущенное 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-109, Б-1, Ж-1, Угл-14
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-384, Б-12, Ж-14, Угл-52
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из свежих фруктов <small>яблоки, сливы, сахар-песок, лимон, свежая мята</small>	ККАЛ-30, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-30, Угл-7
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная с луком <small>морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль, пищевые красители</small>	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4
200	Суп картофельный со сметаной <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана 25%, соль, пищевые красители, петрушка, укроп, перец</small>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-4, Угл-12
80	Суфле из кур <small>куриное филе, яйца, сливочное масло, сахар-песок, соль, пищевые красители</small>	ККАЛ-126, Б-18, Ж-1, Угл-6
60	Соус Молочный <small>молоко-сгущенное 25%, масло растительное, мука пшеничная, желтый пищевой краситель, петрушка</small>	ККАЛ-68, Б-2, Ж-1, Угл-5
130	Гарнир каша гречка с овощами <small>гречка, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, пищевые красители</small>	ККАЛ-186, Б-6, Ж-7, Угл-25
200	Напиток из изюма <small>яблоки, сахар-песок</small>	ККАЛ-79, 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-700, Б-33, Ж-20, Угл-95
<u>Ужин</u>		
60	Винегрет овощной <small>картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста, консервированные горошек, кукуруза, майонез, соль, пищевые красители</small>	ККАЛ-47, Б-1, Ж-3, Угл-5
150	Омлет Рыбный <small>яйца, сливочное масло, филе рыбы, молоко-сгущенное 25%, соль, пищевые красители</small>	ККАЛ-179, Б-17, Ж-11, Угл-3
150	Омлет с сыром <small>яйца, сливочное масло, сыр твердый, молоко-сгущенное 25%, масло растительное, соль, пищевые красители</small>	ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3
55	Пряники	ККАЛ-190, Б-3, Ж-2, Угл-43
200	Кисель из вишни <small>вишня в сахаре, сахар-песок, крахмал, лимонная кислота</small>	ККАЛ-54, Угл-13
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-39, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-576, Б-38, Ж-30, Угл-38
Итого за день		ККАЛ-1934, Б-86, Ж-66, Угл-248

Теплолюбивый
МБДОУ



