

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Гречневая молочная <i>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</i>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
180	Чай Братский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
Итого за Завтрак		ККАЛ-301, Б-10, Ж-12, Угл-38, С-1
Завтрак 2		
130	Напиток из ягоды св/мор <i>ягоды, фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-32, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, Угл-8
Обед		
50	Закуска морковь тушеная <i>морковь св, масло сливочное, сметана 15%, лук, сахар, соль</i>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-3, Угл-3, С-1
150	Щи Русские <i>капусты белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-4, Угл-5, С-7
60	Сиченики из кур с пишеном <i>куриная грудка, лук репка, пишено излифованное, масло растительное, сухари паниров., соль поваренная</i>	ККАЛ-133, Б-11, Ж-6, Угл-9, С-1
40	Соус Томат <i>томат-паста, лук в с, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-2, Угл-2
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в с, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-522, Б-20, Ж-17, Угл-71, С-9
Полдник		
50	Ватрушка с повидлом <i>лук в с, повидло фруктовое, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, мажик сухое 25%, масло растительное, соль поваренная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-138, Б-4, Ж-2, Угл-27
150	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-218, Б-8, Ж-6, Угл-34, С-1
Ужин		
50	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
110	Пудинг творожно-рисовый <i>творог свежий 9%, рис, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., масло растительное, соль поваренная, ванилин</i>	ККАЛ-244, Б-15, Ж-11, Угл-21
50	Соус крем -Брюле <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, лук в с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
180	Чай без сахара	
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-409, Б-19, Ж-14, Угл-51, С-2
Итого за день		ККАЛ-1 483, Б-57, Ж-50, Угл-202, С-13

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

200 **Каша Гречневая молочная** ККАЛ-180, Б-7, Ж-8, Угл-21, С-1

гречка ядрица, молока сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль подпоровавшая

5 **Масло сливочное** ККАЛ-29, Ж-3

30 **Батон белый** ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15

10 **Хлеб ржаной** ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

200 **Чай Братский** ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-13

молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, витамин

Итого за Завтрак ККАЛ-394, Б-13, Ж-15, Угл-52, С-1

Завтрак 2

150 **Напиток из ягоды см/мор** ККАЛ-37, Угл-9

ягодно-фруктовая смесь см/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок

Итого за Завтрак 2 ККАЛ-37, Угл-9

Обед

60 **Закуска морковь тушеная** ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4, С-1

морковь св., масло сливочное, сметана 15%, лук, сахар, соль

200 **Щи Русские** ККАЛ-84, Б-2, Ж-6, Угл-7, С-9

капуста белокочанная св., курткафель св., морковь св., лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль подпоровавшая, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист

80 **Сиченики из кур с пишеном** ККАЛ-177, Б-15, Ж-8, Угл-12, С-1

куриный грудка, лук репка, пишено илифованное, масло растительное, сахар, паниров., соль подпоровавшая

50 **Соус Томат** ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2

томат-паста, лук в/с, масло растительное, соль подпоровавшая, зелень сухая (укроп, петрушка)

130 **Макаронные изделия отварные с маслом** ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31

макаронные изделия в с, масло сливочное 72,5%, соль подпоровавшая

200 **Компот из сухофруктов** ККАЛ-59, Угл-14

сухофрукты, сахар-песок

35 **Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-82, Б-3, Угл-17

15 **Хлеб ржаной** ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Обед ККАЛ-675, Б-26, Ж-22, Угл-93, С-12

Полдник

50 **Ватрушка с повидлом** ККАЛ-138, Б-4, Ж-2, Угл-27

лук в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль подпоровавшая, дрожжи сух., витамин

200 **Молоко свежее пастеризованное** ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9, С-1

200 **Компот из смеси смородина, вишня, яблоко** ККАЛ-45, Угл-11, С-5

ягодно-фруктовая смесь см/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок

Итого за Полдник ККАЛ-289, Б-9, Ж-8, Угл-46, С-6

Ужин

50 **Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-34, Угл-8, С-1

яблоки свежие, сахар-песок

130 **Пудинг творожно-рисовый** ККАЛ-288, Б-18, Ж-13, Угл-25

творог-свежий 9%, рис, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сахар, паниров., масло растительное, соль подпоровавшая, витамин

50 **Соус крем -Брюле** ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10

сахар-песок, молоко сухое 25%, лук в/с, масло сливочное 72,5%, витамин

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-477, Б-23, Ж-16, Угл-60, С-2

Итого за день ККАЛ-1 873, Б-71, Ж-61, Угл-259, С-21

Заведующий
МБДОУ


