

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 гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	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 английский молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-311, Б-10, Ж-13, Угл-38, С-1
Завтрак 2		
130	Компот из облепихи облепиха свеж. мор., сахар-песок	ККАЛ-32, Ж-1, Угл-7, С-10
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, Ж-1, Угл-7, С-10
Обед		
40	Икра морковная с луком морковь св., лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-24, Ж-1, Угл-3, С-1
150	Суп лапша домашняя лука, морковь св., лук репка, масло сливочное, яйцо, соль, зелень сухая	ККАЛ-68, Б-2, Ж-3, Угл-8
4	Мясо отварное (для супов) свинина п.ф. соль йодированная, лавровый лист	ККАЛ-12, Б-1, Ж-1
55	Котлеты или биточки с мясом говядина односортовая для рубл. изделий, свинина п.ф. хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-150, Б-8, Ж-10, Угл-6
110	Горох отварной с маслом горох сухой, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-136, Б-8, Ж-3, Угл-19
150	Напиток из вишни, изюма сахар-песок, вишня сухая, изюм	ККАЛ-57, Угл-14
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-523, Б-23, Ж-19, Угл-66, С-2
Полдник		
50	Плюшка Дачная мука в.с., яйцо столовое, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-147, Б-5, Ж-3, Угл-25
150	Молоко свежее пастиризованное	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-227, Б-9, Ж-7, Угл-32, С-1
Ужин		
50	Яблоки печеные (дольки) яблоки свежие, сахар-песок	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
110	Запеканка творожно - морковная творог свежий, морковь св., манка, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-186, Б-12, Ж-8, Угл-17, С-1
50	Соус Ягодный обрылок б.к. свеж. мор., сахар-песок, крахмал картофельный	ККАЛ-30, Угл-7, С-1
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-310, Б-14, Ж-8, Угл-44, С-3
Итого за день		ККАЛ-1 403, Б-56, Ж-48, Угл-187, С-17

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 гречка вареная, молоко сухое 25%, масло сливочное 72.5%, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-180, Б-7, Ж-8, Угл-21, С-1
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 английский молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-405, Б-14, Ж-16, Угл-52, С-1
Завтрак 2		
150	Компот из облепихи облепиха св.мор., сахар-песок	ККАЛ-37, Ж-1, Угл-8, С-12
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-37, Ж-1, Угл-8, С-12
Обед		
50	Икра морковная с луком морковь св., лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4, С-1
200	Суп лапша домашняя лапша, морковь св., лук репка, масло сливочное, яйцо, соль, зелень сухая	ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, Угл-11, С-1
200	Суп рисовый картофель св., морковь св., лук репка, рис, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), заварный лист	ККАЛ-79, Б-1, Ж-5, Угл-8, С-3
4	Мясо отварное (для супов) свинина п.ф. соль йодированная, заварный лист	ККАЛ-12, Б-1, Ж-1
75	Котлеты или биточки с мясом говядина односортичная для руб. изделий, свинина п.ф., хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная	ККАЛ-204, Б-12, Ж-14, Угл-8
130	Горох отварной с маслом горох сухой, масло сливочное 72.5%, соль йодированная	ККАЛ-161, Б-10, Ж-4, Угл-22
200	Наниток из вишни, изюма сахар-песок, вишня сухая, изюм	ККАЛ-76, Угл-19, С-1
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-770, Б-30, Ж-29, Угл-97, С-5
Полдник		
50	Плюшка Дачная лука в.с., яйцо столовое, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72.5%, масло растительное, дрожжи сух., соль йодированная, ванилин	ККАЛ-147, Б-5, Ж-3, Угл-25
30	Сыр твердый	ККАЛ-93, Б-7, Ж-7
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9, С-1
200	Компот из смородины красной смородина красная св.мор., сахар-песок	ККАЛ-46, Угл-12, С-5
Итого за Полдник		ККАЛ-393, Б-18, Ж-16, Угл-45, С-6
Ужин		
50	Яблоки печеные (дольки) яблоки свежие, сахар-песок	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
130	Запеканка творожно - морковная творог свежий, морковь св., манка, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72.5%, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-220, Б-14, Ж-9, Угл-20, С-1
50	Соус Ягодный абрикос в.к св.мор., сахар-песок, крахмал картофельный	ККАЛ-30, Угл-7, С-1
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-367, Б-17, Ж-10, Угл-52, С-3
Итого за день		ККАЛ-1 973, Б-79, Ж-71, Угл-254, С-28