

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай английский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
23	Батон белый	ККАЛ-60, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-350, Б-11, Ж-12, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из лимонов <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5
<u>Обед</u>		
38	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-4, Угл-1
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель св, говядина п/ф, лук репка, морковь св, яйцо, масло растительное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-146, Б-6, Ж-9, Угл-9
70	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-191, Б-11, Ж-13, Угл-8
130	Гарнир каша гречка вязкая <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17
130	Гарнир каша перловая вязкая <i>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-3, Угл-17
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
34	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-727, Б-27, Ж-27, Угл-91
<u>Полдник</u>		
50	Коржик Молочный <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, сода пищевая, ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-3, Ж-5, Угл-33
200	Кисель из вишни <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-54, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-247, Б-3, Ж-5, Угл-46

Ужин

70 Тефтели рыбные с рисом ККАЛ-115, Б-12, Ж-4, Угл-7

фарш из красной рыбы, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная

80 Мясо тушеное ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3

говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)

115 Пюре картофельное густое ККАЛ-102, Б-2, Ж-3, Угл-15

картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная

25 Соус Молочный ККАЛ-28, Б-1, Ж-2, Угл-2

молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)

200 Чай витаминный ККАЛ-37, Угл-9

шиповник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый

25 Хлеб пшеничный белый ККАЛ-59, Б-2, Угл-12

15 Хлеб ржаной ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

Итого за Ужин ККАЛ-525, Б-30, Ж-21, Угл-53

Итого за день ККАЛ-1 870, Б-71, Ж-65, Угл-243

Заведующий
МБДОУ _____

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 <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай английский <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
14	Батон белый	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-293, Б-9, Ж-10, Угл-38
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из лимонов <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5
<u>Обед</u>		
29	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-3
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель св, говядина п/ф, лук репка, морковь св, яйцо, масло растительное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-122, Б-5, Ж-8, Угл-8
50	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-9, Угл-6
110	Гарнир каша гречка вязкая <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-77, Б-3, Ж-1, Угл-14
50	Соус Красный <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
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-480, Б-19, Ж-19, Угл-56
<u>Полдник</u>		
50	Коржик Молочный <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, сода пищевая, ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-3, Ж-5, Угл-33
150	Кисель из вишни <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-234, Б-3, Ж-5, Угл-43

Ужин

60	Тефтели рыбные с рисом	ККАЛ-98, Б-10, Ж-4, Угл-6
	<i>фарш из красной рыбы, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	
110	Пюре картофельное густое	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15
	<i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
25	Соус Молочный	ККАЛ-28, Б-1, Ж-2, Угл-2
	<i>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
180	Чай витаминный	ККАЛ-34, Угл-8
	<i>шиповник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

Итого за Ужин ККАЛ-309, Б-15, Ж-9, Угл-41

Итого за день ККАЛ-1 337, Б-46, Ж-43, Угл-183

Заведующий
МБДОУ _____