

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
185	Каша Гречневая молочная <small>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-167, Б-6, Ж-7, Угл-19, С-1	14-76
185	Каша гречневая (диета, без молока) <small>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-110, Б-3, Ж-4, Угл-17	6-06
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-95
180	Какао утренний аромат <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12	9-46
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-72
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-32
Итого за Завтрак			39-27
<u>Обед</u>			
180	Суп рыбный (консервы) <small>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</small>	ККАЛ-131, Б-4, Ж-8, Угл-11, С-5	15-14
180	Суп картофельный с крупой (диета) <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11, С-5	3-92
70	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-10, Ж-12, Угл-11	15-47
130	Гарнир каша перловая с овощами <small>перловка, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-2, Угл-17, С-1	5-75
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-44
180	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Угл-9, С-5	5-67
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-49
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	2-01
Итого за Обед			51-89
<u>Полдник</u>			
50	Крендель Праздничный сдобный <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-3, Угл-25	5-94
210	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-112, Б-6, Ж-6, Угл-9, С-1	13-65
200	Сок фруктовый(диета)	ККАЛ-92, Б-1, Угл-20, С-4	14-40
Итого за Полдник			33-99
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	6-72
120	Сырники творожные пластовые <small>творог свежий, сахар, манка, мука, яйцо, сметана 15%, масло растительное, соль, ванилин</small>	ККАЛ-284, Б-20, Ж-10, Угл-28	28-01
50	Биточки детские из мяса (диета) <small>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-132, Б-7, Ж-9, Угл-5	21-83
100	Макаронные изделия отварные с маслом (диета) <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, Угл-24	3-43
50	Подливка из повидла	ККАЛ-99, Угл-26	7-24
200	Чай без сахара		0-10
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-67
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	2-01
Итого за Ужин			71-01
Итого за день			153-16

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Каша Гречневая молочная <small>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1	11-38
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-58
170	Какао утренний аромат <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-11	8-55
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-77
Итого за Завтрак			27-28
<u>Обед</u>			
150	Суп рыбный (консервы) <small>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</small>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, Угл-9, С-4	12-49
50	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-7, Ж-9, Угл-8	18-83
110	Гарнир каша перловая с овощами <small>перловка, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-2, Угл-14, С-1	4-29
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-44
150	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-33, Угл-8, С-4	4-67
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-66
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-61
Итого за Обед			44-99
<u>Полдник</u>			
50	Крендель Праздничный сдобный <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-3, Угл-25	5-40
158	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-84, Б-4, Ж-4, Угл-7, С-1	10-25
Итого за Полдник			15-65
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	6-72
101	Сырники творожные пластовые <small>творог свежий, сахар, манка, мука, яйцо, сметана 15%, масло растительное, соль, ванилин</small>	ККАЛ-239, Б-17, Ж-9, Угл-23	23-72
50	Подливка из повидла	ККАЛ-99, Угл-26	7-25
180	Чай без сахара		0-08
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-25
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-61
Итого за Ужин			40-63
Итого за день			126-55

Заведующий
МБДОУ _____