

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>			
180	Каша Пшеничная молочная <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21, С-1	13-39
180	Каша пшеничная (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	6-32
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	6-92
180	Чай вишневый <small>сахар-песок, вишня сухая, чай байховый</small>	ККАЛ-42, Угл-10, С-1	2-48
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-41
Итого за Завтрак			39-02
<u>Обед</u>			
50	Икра морковная с луком <small>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4, С-1	3-69
180	Рассольник с крупой <small>картофель св, морковь св, озурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12, С-4	10-49
180	Рагу из кур <small>картофель св, кури-бройлеры (цыпленок), морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-182, Б-15, Ж-4, Угл-22, С-11	25-01
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-77
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-52
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-98
Итого за Обед			46-46
<u>Полдник</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	6-79
30	Гренки сладкие ванильные <small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-113, Б-2, Ж-4, Угл-23	9-30
200	Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-60, Угл-14, С-1	4-88
Итого за Полдник			20-97
<u>Ужин</u>			
84	Запеканка печени с рисом <small>печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-11, Ж-4, Угл-11, С-8	25-57
110	Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, Угл-14, С-7	9-65
200	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-40, Угл-10	1-01
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-68
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, Угл-10	2-36
Итого за Ужин			40-27
Итого за день			153-72

Заведующий
МБДОУ _____

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 Пшеничная молочная <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18, С-1	11-16
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
170	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-77, Б-3, Ж-3, Угл-11	6-41
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-84
Итого за Завтрак			26-91
<u>Обед</u>			
30	Икра морковная с луком <small>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-18, Ж-1, Угл-2, С-1	2-26
150	Рассольник с крупой <small>картофель св, морковь св, озурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лаверовый лист</small>	ККАЛ-81, Б-1, Ж-4, Угл-10, С-4	8-62
160	Рагу из кур <small>картофель св, кури-бройлеры (цыпленок), морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-161, Б-13, Ж-3, Угл-19, С-10	20-13
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11	2-16
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-68
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-58
Итого за Обед			36-43
<u>Полдник</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	6-80
25	Гренки сладкие ванильные <small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-3, Угл-19	6-83
150	Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-45, Угл-11, С-1	3-72
Итого за Полдник			17-35
<u>Ужин</u>			
64	Запеканка печени с рисом <small>печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-96, Б-8, Ж-3, Угл-8, С-6	19-22
120	Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-4, Угл-15, С-8	10-30
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-86
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-68
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-57
Итого за Ужин			33-63
Итого за день			126-32

Заведующий
МБДОУ _____