

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 Пшеничная молочная <small>пшено излифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-174, Б-6, Ж-7, Угл-22, С-1	14-19
185	Каша пшеничная (диета, без молока) <small>пшено излифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-123, Б-3, Ж-4, Угл-20	6-33
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-73
180	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	7-02
180	Чай русский(диета) <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-91
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-45
Итого за Завтрак			36-63
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из лимонов <small>лимон свежий, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5, С-1	2-40
Итого за Завтрак 2			2-40
<u>Обед</u>			
180	Суп рисовый <small>картофель св, морковь св, лук репка, рис, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-4, Угл-8, С-2	4-02
70	Котлеты сельские с мясом <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-194, Б-12, Ж-16, Угл-2	34-64
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	5-86
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-47
180	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	4-32
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-47
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-90
Итого за Обед			54-68
<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	5-70
178	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-95, Б-5, Ж-5, Угл-8, С-1	11-56
200	Чай с лимоном(диета) <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7, С-1	2-24
Итого за Полдник			19-50
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-47
130	Запеканка Северная творожно - манная <small>творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-261, Б-19, Ж-12, Угл-19	30-92
50	Котлеты или биточки с мясом(диета) <small>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари панирова., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-9, Угл-6	23-23
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	4-76
50	Подливка сгущенно-ванильная <small>молоко сгущенное с/с 8,5%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-107, Б-2, Ж-4, Угл-16	10-29
200	Чай без сахара		0-09
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-65
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-89
Итого за Ужин			80-30
Итого за день			153-51

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	11-46
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-73
170	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-77, Б-3, Ж-3, Угл-11	6-49
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-88
Итого за Завтрак			25-56
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из лимонов <small>лимон свежий, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5, С-1	2-42
Итого за Завтрак 2			2-42
<u>Обед</u>			
150	Суп рисовый <small>картофель св, морковь св, лук репка, рис, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-3, Угл-6, С-2	3-25
50	Котлеты сельские с мясом <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-139, Б-9, Ж-11, Угл-2	24-56
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	4-87
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-47
150	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-52, Угл-13	3-60
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-65
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-52
Итого за Обед			40-92
<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	5-83
133	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-71, Б-4, Ж-4, Угл-6, С-1	8-67
Итого за Полдник			14-50
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-48
110	Запеканка Северная творожно - манная <small>творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-221, Б-16, Ж-10, Угл-16	25-88
50	Подливка сгущенно-ванильная <small>молоко сгущенное с/с 8,5%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-107, Б-2, Ж-4, Угл-16	10-30
180	Чай без сахара		0-07
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-24
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-51
Итого за Ужин			46-48
Итого за день			126-88

Заведующий
МБДОУ _____