

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
180	Суп молочный с крупой <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1	10-89
180	Каша гречневая (диета, без молока) <small>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	10-89
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-70
180	Чай карамель молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	6-87
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	6-87
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	1-26
Итого за Завтрак			41-22
<u>Обед</u>			
42	Икра из морской капусты <small>капуста морская св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, чеснок св, сахар-песок</small>	ККАЛ-43, Б-1, Ж-3, Угл-3, С-1	5-83
180	Суп с галушками <small>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</small>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-5, Угл-12, С-3	12-88
180	Плов с курицей <small>куры-бройлеры (цыпленок), рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-233, Б-15, Ж-7, Угл-28, С-1	29-87
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	4-56
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	3-01
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-92
Итого за Обед			55-06
<u>Полдник</u>			
50	Рулетик Венский <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-152, Б-5, Ж-2, Угл-28	5-12
180	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-95, Б-1, Угл-22, С-2	21-00
Итого за Полдник			26-12
<u>Ужин</u>			
80	Гуляши из рыбы <small>минтай филе, сметана 15%, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, Угл-3, С-1	20-07
70	Биточки или котлеты кур (духовые)(диета) <small>куры-бройлеры (цыпленок), хлеб белый, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-111, Б-13, Ж-2, Угл-9	20-07
110	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26	20-07
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-73
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-23
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-92
Итого за Ужин			62-86
Итого за день			153-26

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	Суп молочный с крупой <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, Угл-14	8-17
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-70
180	Чай карамель молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	6-87
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	1-02
Итого за Завтрак		ККАЛ-301, Б-12, Ж-11, Угл-38, С-1	20-74
<u>Обед</u>			
32	Икра из морской капусты <small>капуста морская св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, чеснок св, сахар-песок</small>	ККАЛ-33, Ж-2, Угл-2, С-1	3-50
150	Суп с галушками <small>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</small>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-10, С-2	10-74
150	Плов с курицей <small>куры-бройлера (цыпляенок), рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-194, Б-13, Ж-5, Угл-24, С-1	24-89
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11	3-80
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	0-96
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-436, Б-18, Ж-12, Угл-63, С-4	44-46
<u>Полдник</u>			
50	Рулетик Венский <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-152, Б-5, Ж-2, Угл-28	5-12
150	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-79, Угл-19, С-2	15-75
Итого за Полдник		ККАЛ-231, Б-5, Ж-2, Угл-47, С-2	20-87
<u>Ужин</u>			
70	Гуляш из рыбы <small>минтай филе, сметана 15%, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-83, Б-7, Ж-5, Угл-2	16-90
110	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26	16-90
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-73
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-35
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Ужин		ККАЛ-326, Б-14, Ж-8, Угл-50, С-1	36-06
Итого за день		ККАЛ-1 293, Б-49, Ж-34, Угл-198, С-8	126-13

Заведующий
МБДОУ _____