

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 Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	8-60
180	Каша геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18	4-53
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-95
185	Чай с молоком концентрированным <small>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-72, Б-2, Ж-3, Угл-10	9-43
180	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-63
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-37
Итого за Завтрак			31-51
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-24, Угл-6, С-1	4-05
Итого за Завтрак 2			4-05
<u>Обед</u>			
50	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <small>морковь св, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, Угл-3, С-2	6-63
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	15-26
180	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель св, морковь св, лук репка, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-101, Б-2, Ж-4, Угл-14, С-5	4-09
80	Суфле из отварной говядины с рисом <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. издегий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-243, Б-13, Ж-17, Угл-9	34-85
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-16
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28	3-22
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	5-59
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-43
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-86
Итого за Обед			75-09
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-2, Угл-39	9-73
200	Кисель из апельсин или мандарин <small>апельсины св, сахар-песок, крахмал, картофельный, лимон свежий</small>	ККАЛ-51, Угл-12, С-5	9-14
Итого за Полдник			18-87
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	5-65
180	Плов с яйцом <small>рис, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-233, Б-6, Ж-6, Угл-39, С-1	17-83
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-69
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-62
24	Хлеб ржаной	ККАЛ-41, Б-2, Угл-8	1-85
Итого за Ужин			27-64
Итого за день			156-16

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 Геркулес молочная <small>геркулес, маляко сухое 25%, сахар-песок, маляко сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15	6-89
5	Маляко сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-51
170	Чай с маляком концентрированным <small>маляко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-66, Б-2, Ж-2, Угл-9	8-66
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-81
Итого за Завтрак			22-87
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток яблочный <small>ябляки свежые, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-24, Угл-6, С-1	3-86
Итого за Завтрак 2			3-86
<u>Обед</u>			
30	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <small>морковь св, горошек зеленый консервы, маляко растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-22, Б-1, Ж-1, Угл-2, С-1	3-89
150	Суп рыбный (консервы) <small>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, маляко растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</small>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, Угл-9, С-4	12-63
60	Суфле из отварной говядины с рисом <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. издельей, рис, яйцо столовое, маляко сливочное 72,5%, маляко растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-182, Б-10, Ж-13, Угл-7	25-42
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, маляко растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-16
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23	2-73
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	4-73
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-62
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-49
Итого за Обед			53-67
<u>Полдник</u>			
50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-2, Угл-39	9-74
150	Кисель из апельсин или мандарин <small>апельсины св, сахар-песок, крахмал картофельный, лимон свежий</small>	ККАЛ-38, Угл-9, С-4	6-53
Итого за Полдник			16-27
<u>Ужин</u>			
25	Ябляки печеные (дольки) без сахара <small>ябляки свежые, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	5-59
160	Плов с яйцом <small>рис, морковь св, яйцо столовое, лук репка, маляко сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-207, Б-6, Ж-5, Угл-35, С-1	16-06
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-58
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-21
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6	1-49
Итого за Ужин			24-93
Итого за день			126-60

Заведующий
МБДОУ _____