

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 Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19, С-1	9-55
180	Каша Манная (диета, без молока) <small>манка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-2, Угл-15	4-10
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-70
180	Какао на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1	8-94
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-73
35	Батон белый	ККАЛ-91, Б-3, Ж-1, Угл-18	3-92
Итого за Завтрак			32-94
<u>Обед</u>			
180	Суп Водяной (морская капуста) <small>картофель св, яйцо столовое, капуста морская св/мор, лук репка, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-6, Угл-10, С-5	10-51
180	Овощное рагу с мясом <small>свинина мясная п/ф, картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-249, Б-11, Ж-17, Угл-14, С-11	28-98
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	4-92
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-47
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-87
Итого за Обед			48-75
<u>Полдник</u>			
30	Яблоко запеченное с морковью <small>яблоко свежее, морковь св, сметана 15%, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-4, С-3	8-43
32	Печенье	ККАЛ-130, Б-2, Ж-3, Угл-23	5-42
200	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-105, Б-1, Угл-25, С-2	17-84
Итого за Полдник			31-69
<u>Ужин</u>			
66	Печень в соусе молочном <small>печень говяжья отечественная, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-106, Б-9, Ж-6, Угл-5, С-6	18-19
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	4-56
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7, С-1	2-02
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-65
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-88
Итого за Ужин			28-30
Итого за день			153-68

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 Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16	7-74
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-70
180	Какао на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1	9-00
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-80
Итого за Завтрак			25-24
<u>Обед</u>			
150	Суп Водяной (морская капуста) <small>картофель св, яйцо столовое, капуста морская св/мор, лук репка, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-88, Б-2, Ж-5, Угл-8, С-4	8-71
150	Овощное рагу с мясом <small>свинина мясная п/ф, картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-208, Б-9, Ж-14, Угл-12, С-9	24-17
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	4-08
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-65
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-50
Итого за Обед			40-11
<u>Полдник</u>			
22	Печенье	ККАЛ-90, Б-2, Ж-2, Угл-16	3-72
150	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-79, Угл-19, С-2	12-72
Итого за Полдник			16-44
<u>Ужин</u>			
47	Печень в соусе молочном <small>печень говяжья отечественная, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-76, Б-6, Ж-4, Угл-3, С-4	12-89
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	4-30
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6, С-1	1-84
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-24
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-50
Итого за Ужин			21-77
Итого за день			126-56

Заведующий
МБДОУ _____