

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 | 11-34 |
| 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 | 5-36 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-29, Ж-3 | 3-90 |
| 180 | Чай с молоком концентрированным <small>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10 | 8-94 |
| 180 | Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-29, Угл-7 | 0-80 |
| 35 | Батон белый | ККАЛ-91, Б-3, Ж-1, Угл-18 | 3-98 |
| Итого за Завтрак | | | 34-32 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | Свекольник <small>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-79, Б-1, Ж-4, Угл-9, С-4 | 5-68 |
| 70 | Котлеты Летние из говядины <small>говядина односортовая для руб. издеши, свинина мясная п/ф, лук репка, гречка ядрица, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-185, Б-9, Ж-13, Угл-8 | 24-72 |
| 130 | Капуста по-Селянски <small>капуста белокочанная св, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-103, Б-3, Ж-4, Угл-15, С-18 | 10-87 |
| 180 | Компот из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small> | ККАЛ-41, Угл-10, С-5 | 4-56 |
| 30 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-70, Б-2, Угл-15 | 2-51 |
| 25 | Хлеб ржаной | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8 | 1-91 |
| Итого за Обед | | | 50-25 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Пряники | ККАЛ-173, Б-3, Ж-2, Угл-39 | 5-75 |
| 200 | Кисель из вишни <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал, картофельный</small> | ККАЛ-54, Угл-13 | 7-62 |
| Итого за Полдник | | | 13-37 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 61 | Кукуруза порциями отварная | ККАЛ-39, Б-1, Ж-1, Угл-7, С-1 | 19-00 |
| 40 | Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small> | ККАЛ-27, Угл-6, С-1 | 11-86 |
| 134 | Омлет Рыбный <small>яйцо столовое, минтай филе, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-160, Б-15, Ж-10, Угл-3 | 29-33 |
| 150 | Каша с мясом деревенская гречневая(диета) <small>свинина п/ф, гречка ядрица, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-187, Б-10, Ж-9, Угл-17 | 19-47 |
| 200 | Чай с черникой <small>сахар-песок, черника св/мор, чай байховый</small> | ККАЛ-30, Угл-7 | 2-37 |
| 20 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10 | 1-68 |
| 25 | Хлеб ржаной | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8 | 1-90 |
| Итого за Ужин | | | 85-61 |
| Итого за день | | | 153-55 |

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 | 9-10 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-29, Ж-3 | 3-90 |
| 180 | Чай с молоком концентрированным <small>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10 | 8-94 |
| 25 | Батон белый | ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13 | 2-84 |
| Итого за Завтрак | | | 24-78 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 150 | Свекольник <small>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-66, Б-1, Ж-4, Угл-7, С-3 | 4-98 |
| 50 | Котлеты Летние из говядины <small>говядина односортовая для руб, изделий, свинина мясная п/ф, лук репка, гречка ядрица, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-132, Б-7, Ж-9, Угл-6 | 17-66 |
| 110 | Капуста по-Селянски <small>капуста белокачанная св, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-87, Б-2, Ж-3, Угл-13, С-15 | 9-25 |
| 150 | Компот из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small> | ККАЛ-34, Угл-9, С-4 | 3-79 |
| 20 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10 | 1-67 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 | 1-53 |
| Итого за Обед | | | 38-88 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 40 | Пряники | ККАЛ-138, Б-3, Ж-2, Угл-31 | 4-60 |
| 150 | Кисель из вишни <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small> | ККАЛ-41, Угл-10 | 5-79 |
| Итого за Полдник | | | 10-39 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 31 | Кукуруза порциями отварная | ККАЛ-20, Б-1, Угл-4, С-1 | 24-97 |
| 30 | Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small> | ККАЛ-20, Угл-5, С-1 | 8-90 |
| 113 | Омлет Рыбный <small>яйцо столовое, минтай филе, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-135, Б-13, Ж-8, Угл-2 | 24-97 |
| 180 | Чай с черникой <small>сахар-песок, черника св/мор, чай байховый</small> | ККАЛ-27, Угл-7 | 2-40 |
| 15 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-35, Б-1, Угл-7 | 1-26 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 | 1-52 |
| Итого за Ужин | | | 64-02 |
| Итого за день | | | 126-07 |