

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	10-05
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-75
180	Чай с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с/с 8,5%, чай байховый</small>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-2, Угл-14	6-33
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-41
Итого за Завтрак			24-54
<u>Обед</u>			
180	Похлебка с мясом <small>картофель св, свинина п/ф, лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-139, Б-5, Ж-9, Угл-9, С-4	16-96
70	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-10, Ж-12, Угл-11	27-15
130	Гарнир каша гречка вязкая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17	1-97
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-56
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-58
180	Напиток цитрусовый <small>апельсины св, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-38, Угл-9, С-4	6-69
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-59
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-88
Итого за Обед			60-38
<u>Полдник</u>			
25	Печенье	ККАЛ-102, Б-2, Ж-2, Угл-18	4-18
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-74
Итого за Полдник			4-92
<u>Ужин</u>			
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	18-69
200	Чай с мёдом <small>мед пчелиный, чай байховый</small>	ККАЛ-66, Угл-16	6-69
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-88
Итого за Ужин			28-99
Итого за день			153-83

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 Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15	8-33
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-80
180	Чай с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с/с 8,5%, чай байховый</small>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-2, Угл-14	12-89
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-84
Итого за Завтрак			28-86
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок фруктовый	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10, С-2	8-00
Итого за Завтрак 2			8-00
<u>Обед</u>			
150	Похлебка с мясом <small>картофель св, свинина п/ф, лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-116, Б-4, Ж-8, Угл-7, С-4	14-32
50	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-7, Ж-9, Угл-8	19-61
110	Гарнир каша гречка вязкая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-77, Б-3, Ж-1, Угл-14	1-67
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-68
150	Напиток цитрусовый <small>ателесины св, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-31, Угл-8, С-3	5-57
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-50
Итого за Обед			46-08
<u>Полдник</u>			
35	Мармелад	ККАЛ-112, Угл-28	33-73
166	Компот из консервированных плодов <small>компот фруктовый, сахар-песок</small>	ККАЛ-51, Угл-13, С-4	10-56
Итого за Полдник			44-29
<u>Ужин</u>			
50	Кукуруза порциями отварная	ККАЛ-32, Б-1, Ж-1, Угл-6, С-1	15-83
160	Плов с яйцом <small>рис, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-207, Б-6, Ж-5, Угл-35, С-1	16-77
180	Чай с мёдом <small>мед пчелиный, чай байховый</small>	ККАЛ-59, Угл-14	6-03
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-30
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-50
Итого за Ужин			41-43
Итого за день			126-66