

Меню МБДОУ "Д/сад 5 КВ г. Бокс-ка" (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша гречневая молочная с маслом молоко 3,2%, крупа гречневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная	кКал-188, Белки-7, Жиры-8, Угл-23
150	Чай зеленый с сахаром сахар-песок, чай зеленый байховый	кКал-51, Угл-13
30	Батон Нарезной	кКал-79, Белки-2, Жиры-1, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-318, Белки-9, Жиры-9, Угл-51

Завтрак2

80	Яблоко	кКал-38, Угл-8
----	---------------	----------------

Итого за Завтрак2 кКал-38, Угл-8

Обед

150	Суп молочный с крупой рисовой молоко 3,2%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная	кКал-172, Белки-5, Жиры-8, Угл-20
120	Отварные макароны с маслом макароны, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная	кКал-196, Белки-5, Жиры-5, Угл-33
60	Котлета из курицы филе грудки куриной, лук репчатый, батон нарезной, яйцо, мука, перец черный, чеснок	кКал-109, Белки-11, Жиры-5, Угл-6
20	Соус сметанный сметана 15%, соль пищевая йодированная, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, мука пшеничная	кКал-23, Жиры-2, Угл-1
150	Фруктовый напиток сок "Добрый", сахар-песок	кКал-75, Угл-19
40	Хлеб Дарницкий	кКал-80, Белки-3, Угл-16

Итого за Обед кКал-655, Белки-24, Жиры-20, Угл-95

Уплотненный полдник

150	Творог припущенный творог 5% жирности, молоко 3,2%, сахар-песок	кКал-261, Белки-21, Жиры-12, Угл-16
150	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный байховый	кКал-52, Угл-13
30	Батон Нарезной	кКал-79, Белки-2, Жиры-1, Угл-15
25	Джем	кКал-69, Угл-18

Итого за Уплотненный полдник кКал-461, Белки-23, Жиры-13, Угл-62

Итого за день кКал-1 472, Белки-56, Жиры-42, Угл-216

Меню МБДОУ "Д/сад 5 КВ г. Бокс-ка" (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша гречневая молочная с маслом молоко 3,2%, крупа гречневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная	кКал-250, Белки-9, Жиры-11, Угл-30
200	Чай зеленый с сахаром сахар-песок, чай зеленый байховый	кКал-68, Угл-17
40	Батон Нарезной	кКал-105, Белки-3, Жиры-1, Угл-20
Итого за Завтрак1		кКал-423, Белки-12, Жиры-12, Угл-67
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	кКал-47, Угл-10
Итого за Завтрак2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
200	Суп молочный с крупой рисовой молоко 3,2%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная	кКал-229, Белки-7, Жиры-10, Угл-27
150	Отварные макароны с маслом макароны, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная	кКал-245, Белки-7, Жиры-6, Угл-41
75	Котлета из курицы филе грудки куриной, лук репчатый, батон нарезной, яйцо 3,2%, мука пшеничная, масло растительное, соль пищевая йодированная, чеснок, молоко	кКал-136, Белки-14, Жиры-6, Угл-8
30	Соус сметанный сметана 15%, соль пищевая йодированная, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, мука пшеничная	кКал-35, Белки-1, Жиры-3, Угл-1
200	Фруктовый напиток сок "добрый", сахар-песок	кКал-100, Угл-25
50	Хлеб Дарницкий	кКал-100, Белки-3, Жиры-1, Угл-21
Итого за Обед		кКал-845, Белки-32, Жиры-26, Угл-123
<u>Уплотненный полдник</u>		
170	Творог припущенный творог 5% жирности, молоко 3,2%, сахар-песок	кКал-296, Белки-24, Жиры-14, Угл-18
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимон, чай черный байховый	кКал-70, Угл-17
40	Батон Нарезной	кКал-105, Белки-3, Жиры-1, Угл-20
30	Джем	кКал-83, Угл-21
Итого за Уплотненный полдник		кКал-554, Белки-27, Жиры-15, Угл-76
Итого за день		кКал-1 869, Белки-71, Жиры-53, Угл-276