

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)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшеничная молочная с маслом <small>молоко 3,2%, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная</small>	кКал-178, Белки-6, Жиры-8, Угл-22
150	Чай зеленый с сахаром <small>сахар-песок, чай зеленый байховый</small>	кКал-51, Угл-13
30	Батон Нарезной	кКал-79, Белки-2, Жиры-1, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-308, Белки-8, Жиры-9, Угл-50
<u>Завтрак2</u>		
150	Фруктовый напиток <small>сок "добрый", сахар-песок</small>	кКал-75, Угл-19
Итого за Завтрак2		кКал-75, Угл-19
<u>Обед</u>		
150	Суп с рыбными консервами, сметаной <small>картофель, горбуша натурал. консерва., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая йодированная</small>	кКал-122, Белки-7, Жиры-5, Угл-12
120	Отварная перловка с маслом <small>крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная</small>	кКал-167, Белки-4, Жиры-4, Угл-28
60	Гуляш мясной в сметанном соусе <small>говядина б/жостная 1 кат., сметана 15%, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль пищевая йодированная, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков</small>	кКал-111, Белки-7, Жиры-10, Угл-2
30	Помидор свежий	кКал-4, Угл-1
150	Кисель <small>кисель концентрат, сахар-песок</small>	кКал-100, Угл-25
40	Хлеб Дарницкий	кКал-80, Белки-3, Угл-16
1	Зелень сухая	
Итого за Обед		кКал-584, Белки-21, Жиры-19, Угл-84
<u>Уплотненный полдник</u>		
140	Омлет <small>молоко 3,2%, яйцо упаков, соль пищевая йодированная</small>	кКал-146, Белки-9, Жиры-10, Угл-5 <small>, масло сладко-сливочное несоленое в порционной</small>
150	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный байховый</small>	кКал-51, Угл-13
30/10	Батон Нарезной с сыром <small>батон нарезной, сыр российский</small>	кКал-117, Белки-5, Жиры-4, Угл-15
Итого за Уплотненный полдник		кКал-314, Белки-14, Жиры-14, Угл-33
Итого за день		кКал-1 281, Белки-43, Жиры-42, Угл-186

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная молочная с маслом <small>молоко 3,2%, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная</small>	кКал-237, Белки-8, Жиры-10, Угл-30
200	Чай зеленый с сахаром <small>сахар-песок, чай зеленый байховый</small>	кКал-68, Угл-17
40	Батон Нарезной	кКал-105, Белки-3, Жиры-1, Угл-20
Итого за Завтрак1		кКал-410, Белки-11, Жиры-11, Угл-67
<u>Завтрак2</u>		
200	Фруктовый напиток <small>сок "добрый", сахар-песок</small>	кКал-100, Угл-25
Итого за Завтрак2		кКал-100, Угл-25
<u>Обед</u>		
200	Суп с рыбными консервами, сметаной <small>картофель, горбуша натуральн. консерва., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая йодированная</small>	кКал-163, Белки-9, Жиры-7, Угл-15
150	Отварная перловка с маслом <small>крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная</small>	кКал-209, Белки-5, Жиры-6, Угл-35
90	Гуляш мясной в сметанном соусе <small>говядина б/костная 1 кат., сметана 15%, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль пищевая йодированная, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке</small>	кКал-166, Белки-10, Жиры-15, Угл-7
50	Помидор свежий	кКал-7, Угл-1
200	Кисель <small>кисель концентрат, сахар-песок</small>	кКал-133, Угл-33
50	Хлеб Дарницкий	кКал-100, Белки-3, Жиры-1, Угл-21
1	Зелень сухая	
Итого за Обед		кКал-778, Белки-27, Жиры-29, Угл-108
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Омлет <small>молоко 3,2%, яйцо, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная</small>	кКал-187, Белки-11, Жиры-13, Угл-6
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный байховый</small>	кКал-68, Угл-17
40/15	Батон Нарезной с сыром <small>батон нарезной, сыр российский</small>	кКал-161, Белки-6, Жиры-6, Угл-21
Итого за Уплотненный полдник		кКал-416, Белки-17, Жиры-19, Угл-44
Итого за день		кКал-1704, Белки-55, Жиры-59, Угл-244