

07.12.2023

**Меню МБДОУ "Детский сад № 5 комбинированного вида г.
Бокситогорска" (1,5-3 года)**

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

Завтрак1

150	Каша "Рябчик" молочная с маслом молоко 3,2%, крупа гречневая, крупа рисовая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-173, Белки-6, Жиры-8, Угл-21
150	Чай с молоком молоко 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	кКал-111, Белки-3, Жиры-4, Угл-17
30/5	Батон Нарезной с маслом батон нарезной, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков	кКал-118, Белки-2, Жиры-5, Угл-15

Итого за Завтрак1 кКал-402, Белки-11, Жиры-17, Угл-53

Завтрак2

150	Кефир с сахаром кефир, сахар-песок	кКал-113, Белки-4, Жиры-4, Угл-14
-----	---	-----------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-113, Белки-4, Жиры-4, Угл-14

Обед

150	Свекольник с курой, сметаной свекла, картофель, окорок куриный, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, соль пищевая йодированная, масло растительное, чеснок	кКал-133, Белки-6, Жиры-7, Угл-12
120	Отварные макароны с маслом макароны, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-196, Белки-5, Жиры-5, Угл-33
60	Печень по строгановски в сметанном соусе печень говяжья, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая йодированная, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков	кКал-92, Белки-8, Жиры-6, Угл-2
150	Компот из изюма изюм, сахар-песок	кКал-93, Угл-24
40	Хлеб Дарницкий	кКал-80, Белки-3, Угл-16
1	Зелень сухая	

Итого за Обед кКал-594, Белки-22, Жиры-18, Угл-87

Уплотненный полдник

150	Картофель отварной с маслом	кКал-158, Белки-3, Жиры-5, Угл-24
60	Салат "Зимний" огурцы соленые, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репчатый	кКал-47, Белки-1, Жиры-4, Угл-2
150	Напиток "Каркаде" сахар-песок, чайный напиток каркаде	кКал-51, Угл-13
30	Батон Нарезной	кКал-79, Белки-2, Жиры-1, Угл-15

Итого за Уплотненный полдник кКал-335, Белки-6, Жиры-10, Угл-54

Итого за день кКал-1 444, Белки-43, Жиры-49, Угл-208

07.12.2023

**Меню МБДОУ "Детский сад № 5 комбинированного вида г.
Бокситогорска" (3-7 лет)**

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

Завтрак1

200	Каша "Рябчик" молочная с маслом молоко 3,2%, крупа гречневая, крупа рисовая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-231, Белки-7, Жиры-10, Угл-28
200	Чай с молоком молоко 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	кКал-148, Белки-5, Жиры-5, Угл-22
40/7	Батон Нарезной с маслом батон нарезной, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков	кКал-158, Белки-3, Жиры-7, Угл-21

Итого за Завтрак1 кКал-537, Белки-15, Жиры-22, Угл-71

Завтрак2

180	Кефир с сахаром кефир, сахар-песок	кКал-135, Белки-5, Жиры-5, Угл-17
-----	---	-----------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-135, Белки-5, Жиры-5, Угл-17

Обед

200	Свекольник с курой, сметаной свекла, картофель, окорок куриный, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, соль пищевая йодированная, масло растительное, чеснок	кКал-177, Белки-8, Жиры-9, Угл-16
150	Отварные макароны с маслом макароны, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-245, Белки-7, Жиры-6, Угл-41
80	Печень по строгановски в сметанном соусе печень говяжья, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая йодированная, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков	кКал-123, Белки-10, Жиры-8, Угл-3
200	Компот из изюма изюм, сахар-песок	кКал-124, Белки-1, Угл-31
50	Хлеб Дарницкий	кКал-100, Белки-3, Жиры-1, Угл-21
1	Зелень сухая	

Итого за Обед кКал-769, Белки-29, Жиры-24, Угл-112

Уплотненный полдник

180	Картофель отварной с маслом	кКал-189, Белки-4, Жиры-6, Угл-29
100	Салат "Зимний" огурцы соленые, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репчатый	кКал-79, Белки-1, Жиры-7, Угл-3
200	Напиток "Каркаде" сахар-песок, чайный напиток каркаде	кКал-68, Угл-17
40	Батон Нарезной	кКал-105, Белки-3, Жиры-1, Угл-20

Итого за Уплотненный полдник кКал-441, Белки-8, Жиры-14, Угл-69

Итого за день кКал-1 882, Белки-57, Жиры-65, Угл-269