

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

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

**Завтрак1**

150 **Каша манная молочная с маслом** кКал-168, Белки-5, Жиры-7, Угл-20

молоко 3,2%, крупа манная, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная

150 **Кофейный напиток с сахаром** кКал-57, Угл-13

сахар-песок, напиток кофейный с цикорием

30 **Батон Нарезной** кКал-79, Белки-2, Жиры-1, Угл-15

**Итого за Завтрак1** кКал-304, Белки-7, Жиры-8, Угл-48

**Завтрак2**

200 **Сок фруктовый** 200 кКал-90, Угл-22

**Итого за Завтрак2** кКал-90, Угл-22

**Обед**

150/28 **Суп с мясными фрикадельками** кКал-128, Белки-8, Жиры-7, Угл-12

картофель, говядина б/костная 1 кат., вермишель в/с, лук репчатый, морковь, яйцо, масло растительное, соль пищевая йодированная

160 **Голубцы ленивые с мясом, сметаной** кКал-206, Белки-12, Жиры-12, Угл-16

капуста свежая, говядина б/костная 1 кат., морковь, крупа рисовая, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная, масло растительное

150 **Компот из чернослива** кКал-90, Угл-23

чернослив с/ф, сахар-песок

40 **Хлеб Дарницкий** кКал-80, Белки-3, Угл-16

1 **Зелень сухая**

**Итого за Обед** кКал-504, Белки-23, Жиры-19, Угл-67

**Уплотненный полдник**

150 **Вареники ленивые с маслом** кКал-348, Белки-23, Жиры-17, Угл-25

творог 5% жирности, мука пшеничная, сахар-песок, яйцо, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная

150 **Чай зеленый с сахаром** кКал-51, Угл-13

сахар-песок, чай зеленый байховый

50 **Зефир** кКал-151, Угл-37

**Итого за Уплотненный полдник** кКал-550, Белки-23, Жиры-17, Угл-75

**Итого за день** кКал-1 448, Белки-53, Жиры-44, Угл-212

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

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

## **Завтрак1**

200 **Каша манная молочная с маслом** кКал-224, Белки-7, Жиры-10, Угл-27

малоко 3,2%, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, сахар-песок, соль пищевая йодированная

200 **Кофейный напиток с сахаром** кКал-75, Угл-18

сахар-песок, напиток кофейный с цикорием

40 **Батон Нарезной** кКал-105, Белки-3, Жиры-1, Угл-20

**Итого за Завтрак1** кКал-404, Белки-10, Жиры-11, Угл-65

## **Завтрак2**

200 **Сок фруктовый 200** кКал-90, Угл-22

**Итого за Завтрак2** кКал-90, Угл-22

## **Обед**

200/35 **Суп с мясными фрикадельками** кКал-169, Белки-10, Жиры-9, Угл-16

картофель, говядина б/костная 1 кат., вермишель в/с, лук репчатый, морковь, яйцо, масло растительное, соль пищевая йодированная

200 **Голубцы ленивые с мясом, сметаной** кКал-258, Белки-15, Жиры-15, Угл-20

капуста свежая, говядина б/костная 1 кат., морковь, крупа рисовая, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная, масло растительное

200 **Компот из чернослива** кКал-121, Белки-1, Угл-30

чернослив с ф, сахар-песок

50 **Хлеб Дарницкий** кКал-100, Белки-3, Жиры-1, Угл-21

1 **Зелень сухая**

**Итого за Обед** кКал-648, Белки-29, Жиры-25, Угл-87

## **Уплотненный полдник**

180 **Вареники ленивые с маслом** кКал-417, Белки-28, Жиры-20, Угл-30

творог 5% жирности, мука пшеничная, сахар-песок, яйцо, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная

200 **Чай зеленый с сахаром** кКал-68, Угл-17

сахар-песок, чай зеленый байховый

70 **Зефир** кКал-211, Угл-52

**Итого за Уплотненный полдник** кКал-696, Белки-28, Жиры-20, Угл-99

**Итого за день** кКал-1 838, Белки-67, Жиры-56, Угл-273