

08.12.2023

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 рисовая молочная с маслом молоко 3,2%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-164, Белки-5, Жиры-6, Угл-23
150	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный байховый	кКал-51, Угл-13
30/10	Батон Нарезной с сыром батон нарезной, сыр российский	кКал-117, Белки-5, Жиры-4, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-332, Белки-10, Жиры-10, Угл-51

Завтрак2

80	Яблоко	кКал-38, Угл-8
Итого за Завтрак2		кКал-38, Угл-8

Обед

150	Суп "Кудрявый" с курой картофель, окорок куриный, яйцо репчатый, масло растительное, соль пищевая йодированная	кКал-155, Белки-8, Жиры-8, Угл-12 , вермишель в/с, морковь, лук
120	Пюре картофельное	кКал-129, Белки-3, Жиры-5, Угл-18
60	Рыба тушеная в сметанном соусе филе "минтая", морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая йодированная	кКал-106, Белки-10, Жиры-6, Угл-4
30	Огурец свежий в нарезке	кКал-4, Угл-1
150	Напиток из шиповника сахар-песок, шиповник (сухой)	кКал-79, Угл-19
40	Хлеб Дарницкий	кКал-80, Белки-3, Угл-16
1	Зелень сухая	
Итого за Обед		кКал-553, Белки-24, Жиры-19, Угл-70

Уплотненный полдник

120	Отварная греча с маслом крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-184, Белки-6, Жиры-6, Угл-27
150	Молоко кипяченое	кКал-88, Белки-4, Жиры-5, Угл-7
30	Печенье	кКал-133, Белки-2, Жиры-5, Угл-20
Итого за Уплотненный полдник		кКал-405, Белки-12, Жиры-16, Угл-54
Итого за день		кКал-1 328, Белки-46, Жиры-45, Угл-183

08.12.2023

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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

200	Каша рисовая молочная с маслом молоко 3,2%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная	кКал-219, Белки-7, Жиры-8, Угл-30
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный байховый	кКал-68, Угл-17
40/15	Батон Нарезной с сыром батон нарезной, сыр российский	кКал-161, Белки-6, Жиры-6, Угл-21
Итого за Завтрак1		кКал-448, Белки-13, Жиры-14, Угл-68

Завтрак2

100	Яблоко	кКал-47, Угл-10
Итого за Завтрак2		кКал-47, Угл-10

Обед

200	Суп "Кудрявый" с курой картофель, окорок куриный, яйцо, морковь, масло растительное, соль пищевая йодированная, вермишель в/с, лук репчатый,	кКал-206, Белки-10, Жиры-11, Угл-16
150	Пюре картофельное	кКал-161, Белки-3, Жиры-6, Угл-22
80	Рыба тушеная в сметанном соусе филе "минтая", морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая йодированная	кКал-141, Белки-13, Жиры-7, Угл-5
50	Огурец свежий в нарезке	кКал-7, Угл-1
200	Напиток из шиповника сахар-песок, шиповник (сухой)	кКал-106, Белки-1, Угл-26
50	Хлеб Дарницкий	кКал-100, Белки-3, Жиры-1, Угл-21
1	Зелень сухая	
Итого за Обед		кКал-721, Белки-30, Жиры-25, Угл-91

Уплотненный полдник

150	Отварная греча с маслом крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная	кКал-230, Белки-8, Жиры-7, Угл-34
180	Молоко кипяченое	кКал-106, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
30	Печенье	кКал-133, Белки-2, Жиры-5, Угл-20
Итого за Уплотненный полдник		кКал-469, Белки-15, Жиры-18, Угл-62
Итого за день		кКал-1 685, Белки-58, Жиры-57, Угл-231