

12.12.2023

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)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша ячневая молочная с маслом молоко 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-179, Белки-6, Жиры-7, 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-347, Белки-11, Жиры-11, Угл-51
<u>Завтрак2</u>		
110	Банан	кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-23
Итого за Завтрак2		кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-23
<u>Обед</u>		
150	Суп "Харчо" картофель, говядина б/костная 1 кат., крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томат-паста, сметана 15%, масло растительное, чеснок, соль пищевая йодированная	кКал-131, Белки-6, Жиры-7, Угл-14
120	Пюре картофельное картофель, молоко 3,2%, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-129, Белки-3, Жиры-5, Угл-18
85	Рыба отварная филе "минтая", масло растительное, морковь, лук репчатый, соль пищевая йодированная	кКал-128, Белки-14, Жиры-8, Угл-1
20	Яйцо вареное	кКал-31, Белки-3, Жиры-2
150	Компот из яблок с лимоном яблоко, сахар-песок, лимон	кКал-65, Угл-15
40	Хлеб Дарницкий	кКал-80, Белки-3, Угл-16
1	Зелень сухая	
Итого за Обед		кКал-564, Белки-29, Жиры-22, Угл-64
<u>Уплотненный полдник</u>		
120/30	Запеканка творожная со сгущенным молоком творог 5% жирности, молоко сгущенное, молоко 3,2%, сахар-песок, крупа манная, яйцо масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаков, соль пищевая йодированная	кКал-369, Белки-23, Жиры-15, Угл-35
150	Какао с молоком молоко 3,2%, сахар-песок, какао-порошок	кКал-116, Белки-4, Жиры-4, Угл-17
30	Вафли	кКал-128, Белки-2, Жиры-6, Угл-16
Итого за Уплотненный полдник		кКал-613, Белки-29, Жиры-25, Угл-68
Итого за день		кКал-1 630, Белки-71, Жиры-59, Угл-206

12.12.2023

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

Завтрак1

200	Каша ячневая молочная с маслом <i>молоко 3,2%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная</i>	кКал-238, Белки-8, Жиры-10, Угл-31
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный байховый</i>	кКал-68, Угл-17
40/15	Батон Нарезной с сыром <i>батон нарезной, сыр российский</i>	кКал-161, Белки-6, Жиры-6, Угл-21
Итого за Завтрак1		кКал-467, Белки-14, Жиры-16, Угл-69

Завтрак2

110	Банан	кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-23
Итого за Завтрак2		кКал-106, Белки-2, Жиры-1, Угл-23

Обед

200	Суп "Харчо" <i>картофель, говядина б/костная 1 кат., крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томат-паста, сметана 15%, масло растительное, чеснок, соль пищевая йодированная</i>	кКал-175, Белки-8, Жиры-9, Угл-18
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко 3,2%, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная</i>	кКал-161, Белки-3, Жиры-6, Угл-22
95	Рыба отварная	кКал-143, Белки-15, Жиры-9, Угл-1
20	Яйцо вареное	кКал-31, Белки-3, Жиры-2
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>	кКал-87, Угл-21
50	Хлеб Дарницкий	кКал-100, Белки-3, Жиры-1, Угл-21
1	Зелень сухая	
Итого за Обед		кКал-697, Белки-32, Жиры-27, Угл-83

Уплотненный полдник

140/35	Запеканка творожная со сгущенным молоком <i>творог 5% жирности, молоко сгущенное, молоко 3,2%, сахар-песок, крупа манная, яйцо, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, соль пищевая йодированная</i>	кКал-431, Белки-27, Жиры-18, Угл-40
200	Какао с молоком <i>молоко 3,2%, сахар-песок, какао-порошок</i>	кКал-154, Белки-5, Жиры-5, Угл-22
30	Вафли	кКал-128, Белки-2, Жиры-6, Угл-16
Итого за Уплотненный полдник		кКал-713, Белки-34, Жиры-29, Угл-78
Итого за день		кКал-1 983, Белки-82, Жиры-73, Угл-253