

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 пшениная молочная с маслом** кКал-216, Белки-7, Жиры-8, Угл-29

малоко 3,2%, крупа пшено, масло сладко-сливочное несолёное в порционной упаковке, сахар-песок, соль пищевая йодированная

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

сахар-песок, чай зелёный байховый

30/5 **Батон Нарезной с маслом** кКал-118, Белки-2, Жиры-5, Угл-15

батон нарезной, масло сладко-сливочное несолёное в порционной упаковке

Итого за Завтрак1 кКал-385, Белки-9, Жиры-13, Угл-57

Завтрак2

150 **Молоко кипячёное** кКал-88, Белки-4, Жиры-5, Угл-7

Итого за Завтрак2 кКал-88, Белки-4, Жиры-5, Угл-7

Обед

150 **Суп вермишелевый с курой** кКал-131, Белки-6, Жиры-7, Угл-12

картофель, окорок куриный, вермишель в/с, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль пищевая йодированная

120 **Отварная греча с маслом** кКал-184, Белки-6, Жиры-6, Угл-27

крупа гречневая, масло сладко-сливочное несолёное в порционной упаковке, соль пищевая йодированная

60 **Гуляш мясной в сметанном соусе** кКал-111, Белки-7, Жиры-10, Угл-2

говядина б/костная 1 кат., сметана 15%, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль пищевая йодированная, масло сладко-сливочное несолёное в порционной упаковке

30 **Помидор свежий** кКал-4, Угл-1

150 **Компот из кураги** кКал-92, Белки-1, Угл-23

кураги с/ф, сахар-песок

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

1 **Зелень сухая**

Итого за Обед кКал-602, Белки-23, Жиры-23, Угл-81

Уплотнённый полдник

150 **Овощи тушёные с курой, сметаной** кКал-213, Белки-8, Жиры-11, Угл-20

картофель, капуста свежая, окорок куриный, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло сладко-сливочное несолёное в порционной упаковке, масло растительное, соль пищевая йодированная

150 **Напиток "Каркаде"** кКал-51, Угл-13

сахар-песок, чайный напиток каркаде

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

Итого за Уплотнённый полдник кКал-343, Белки-10, Жиры-12, Угл-48

Итого за день кКал-1418, Белки-46, Жиры-53, Угл-193

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 пшениная молочная с маслом молоко 3,2%, крупа пшеница, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, сахар-песок, соль пищевая йодированная	кКал-288, Белки-10, Жиры-11, Угл-38
200	Чай зеленый с сахаром сахар-песок, чай зеленый байховый	кКал-68, Угл-17
40/7	Батон Нарезной с маслом батон нарезной, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке	кКал-158, Белки-3, Жиры-7, Угл-21
Итого за Завтрак1		кКал-514, Белки-13, Жиры-18, Угл-76
Завтрак2		
180	Молоко кипяченое	кКал-106, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Завтрак2		кКал-106, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Обед		
200	Суп вермишелевый с курой картофель, окорок куриный, вермишель в/с, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль пищевая йодированная	кКал-175, Белки-8, Жиры-9, Угл-15
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
90	Гуляш мясной в сметанном соусе говядина безкостная 1 кат., сметана 15%, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль пищевая йодированная, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке	кКал-166, Белки-10, Жиры-15, Угл-3
50	Помидор свежий	кКал-7, Угл-1
200	Компот из кураги курага с/ф, сахар-песок	кКал-122, Белки-1, Угл-30
50	Хлеб Дарницкий	кКал-100, Белки-3, Жиры-1, Угл-21
1	Зелень сухая	
Итого за Обед		кКал-800, Белки-30, Жиры-32, Угл-104
Уплотненный полдник		
180	Овощи тушеные с курой, сметаной картофель, капуста свежая, окорок куриный, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло сладко-сливочное несоленое в порционной упаковке, масло растительное, соль пищевая йодированная	кКал-256, Белки-10, Жиры-13, Угл-24
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-429, Белки-13, Жиры-14, Угл-61
Итого за день		кКал-1 849, Белки-61, Жиры-70, Угл-249