

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	оп. вып. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-44, Б-1, У-9
170	Чай русский <i>Чай. Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-253, Б-6, Ж-10, У-34
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из яблок <i>Яблоки. Сахар-песок</i>	ККАЛ-18, У-4, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-18, У-4, С-1
<u>Обед</u>		
150	Суп крестьянский со сметаной <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Пшено. Масло растительное. Сметана 12%. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-4, У-7, С-7
170	Рагу из кур <i>Куриная грудка. Картофель св. Морковь св. Лук репчатый. Масло растительное. Мясные. Тесто пшеница. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-224, Б-12, Ж-12, У-29, С-13
150	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки. Сахар-песок. Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-318, Б-16, Ж-16, У-53, С-21
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в.с. Масло сливочное. Сахар-песок. Яблоко сухое. Соль пищеварочная. Молоко сухое 25%. Дрожжи сух. Картофель св. Лук репчатый. Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-8, У-25, С-3
150	Напиток из вишни, изюма <i>Вишня сухая. Сахар-песок. Изюм</i>	ККАЛ-55, У-13
Итого за Полдник		ККАЛ-217, Б-4, Ж-8, У-38, С-3
<u>Ужин</u>		
60	Салат Русский (картофель,огурец) <i>Картофель св. Лук репчатый. Огурцы консервированные. Масло растительное</i>	ККАЛ-56, Б-1, Ж-3, У-6, С-6
130	Омлет <i>Яйцо столовое. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-165, Б-10, Ж-12, У-3
180	Чай с клюквой <i>Чай. Сахар-песок. Клюква сушеная</i>	ККАЛ-37, У-9
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-323, Б-13, Ж-15, У-31, С-6
Итого за		ККАЛ-1 229, Б-39, Ж-46, У-160, С-31

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ш. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес; Молоко сухое 25%; Масло сливочное; Сахар-песок; Соль пищеварительная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон; Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	Чай русский <i>Чай; Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-300, Б-8, Ж-12, У-42, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из яблок <i>Яблоки; Сахар-песок</i>	ККАЛ-18, У-4, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-18, У-4, С-1
<u>Обед</u>		
200	Суп крестьянский со сметаной <i>Картофель св.; Морковь св.; Батун св.; Пшено; Масло растительное; Сметана 18%; Соль пищеварительная; Зелень сухая (укроп, петрушка); Лавровый лист</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, У-10, С-10
190	Рагу из кур <i>Куриная грудка; Картофель св.; Морковь св.; Лук репчатый; Масло растительное; Мясной сок; Топленое масло; Соль пищеварительная</i>	ККАЛ-251, Б-13, Ж-13, У-23, С-14
180	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки; Сахар-песок; Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый; Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-493, Б-19, Ж-18, У-64, С-25
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в.с.; Масло сливочное; Сахар-песок; Яйцо столовое; Яйцо сливочное; Соль пищеварительная; Молоко сухое 25%; Дрожжи сух.; Картофель св.; Лук репчатый; Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
190	Напиток из вишни, изюма <i>Вишня сухая; Сахар-песок; Изюм</i>	ККАЛ-70, У-17
Итого за Полдник		ККАЛ-232, Б-4, Ж-5, У-42, С-3
<u>Ужин</u>		
70	Салат Русский (картофель, огурец) <i>Картофель св.; Лук репчатый; Огурцы консервированные; Масло растительное</i>	ККАЛ-65, Б-1, Ж-4, У-7, С-8
140	Омлет <i>Яйцо столовое; Молоко сухое 25%; Масло сливочное; Соль пищеварительная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
200	Чай с клюквой <i>Чай; Сахар-песок; Клюква замороженная</i>	ККАЛ-41, У-10, С-1
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый; Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-366, Б-15, Ж-17, У-38, С-9
Итого за		ККАЛ-1309, Б-46, Ж-52, У-190, С-39
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф-повар

