

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-335, Б-11, Ж-15, У-41, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, У-8
<u>Обед</u>		
150	Свекольник <i>Картофель св. Свекла св. Морковь св. Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св. Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-4, У-8, С-5
60	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-112, Б-13, Ж-5, У-4, С-1
30	Соус Молочный <i>Молоко сухое 25%, Масло растительное, Мука в с, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-35, Б-1, Ж-2, У-2
110	Картофель отварной с маслом <i>Картофель св. Масло сливочное, Чеснок св. Соль йодированная</i>	ККАЛ-88, Б-2, Ж-2, У-12, С-9
150	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-424, Б-20, Ж-13, У-50, С-16
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в с. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Картофель св. Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
140	Напиток из ягоды св/мор <i>Смородина красная св.мор. Сахар-песок</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-197, Б-4, Ж-5, У-34, С-4
<u>Ужин</u>		
30	Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св. Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-39, Ж-3, У-3, С-1
150	Омлет с сыром <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Сыр твердый (типа голландского), Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-232, Б-17, Ж-17, У-3
190	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-28, У-7, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-364, Б-19, Ж-20, У-26, С-3
Итого за		ККАЛ-1 353, Б-54, Ж-53, У-159, С-24

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, 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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-379, Б-13, Ж-16, У-48, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, У-8
<u>Обед</u>		
180	Свекольник <i>Картофель св. Свекла св. Морковь св. Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св. Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-86, Б-2, Ж-5, У-10, С-6
75	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-16, Ж-7, У-5, С-1
30	Соус Молочный <i>Молоко сухое 25%, Масло растительное, Мука в с, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-35, Б-1, Ж-2, У-2
130	Картофель отварной с маслом <i>Картофель св. Масло сливочное, Чеснок св. Соль йодированная</i>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-2, У-15, С-10
180	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-505, Б-25, Ж-16, У-62, С-18
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Картофель св. Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
200	Напиток из ягоды св/мор <i>Смородина красная св мор, Сахар-песок</i>	ККАЛ-50, У-13, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-212, Б-4, Ж-5, У-38, С-4
<u>Ужин</u>		
50	Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св. Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-65, Б-1, Ж-5, У-4, С-2
160	Омлет с сыром <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Сыр твердый (типа голландского), Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-248, Б-18, Ж-18, У-3
200	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-426, Б-22, Ж-23, У-31, С-4
Итого за		ККАЛ-1 555, Б-64, Ж-60, У-187, С-27

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар