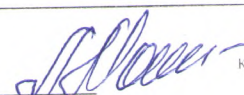
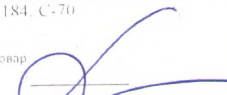


меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	п. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Пшеничная молочная <i>Пшени. Молоко 3,2%. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
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-259, Б-6, Ж-10, У-36, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из яблок изюма <i>Яблоки. Изюм. Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, У-8
<u>Обед</u>		
150	Борщ с картофелем <i>Свекла св. Картофель св. Морковь св. Лук репка. Томат-паста. Масло растительное. Сметана 25%. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
60	Котлеты по-Хлыновски с мясом <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. и котлет. Картофель св. Лук репка. Яйцо столовое. Мука в.с. Масло растительное. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-167, Б-9, Ж-13, У-5, С-2
50	Соус Красный <i>Морковь св. Лук репка. Мука в.с. Масло растительное. Томат-паста. Соль пищеварочная. Желтый сухой куркум. петрушки</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное. Соль пищеварочная. Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
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-534, Б-16, Ж-20, У-72, С-9
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в.с. Сахар-песок. Масло сливочное. Яйцо столовое. Соль пищеварочная. Дрожжи сух. Молоко сухое 25%. Яблоки. Ванилин. Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
150	Напиток из шиповника, вишни <i>Шиповник сухой. Сахар-песок. Вишня сухая</i>	ККАЛ-66, У-14, С-56
Итого за Полдник		ККАЛ-198, Б-4, Ж-2, У-39, С-58
<u>Ужин</u>		
50	Салат Нежность (морковь, зел. горошек) <i>Морковь св. Горошек зеленый. Масло растительное. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, У-3, С-2
140	Омлет <i>Яйцо столовое. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
180	Чай с клюквой <i>Чай. Сахар-песок. Клюква св. мор.</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-316, Б-14, Ж-15, У-29, С-2
Итого за		ККАЛ-1339, Б-40, Ж-47, У-184, С-70
Заведующий МБДОУ	 Калькулятор	Шеф-повар 

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-178, 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	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-308, Б-8, Ж-12, У-43, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, У-8
<u>Обед</u>		
180	Борщ с картофелем <i>Свекла св., Картофель св., Морковь св., Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль пищеваренная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-3, У-9, С-6
80	Котлеты по-Хлыновски с мясом <i>Свинина п.ф., Говядина односортовая от руб. и выемки, Картофель св., Лук репка, Яйцо столовое, Мука в.с., Масло растительное, Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-223, Б-12, Ж-17, У-7, С-3
50	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в.с., Масло растительное, Томат-паста, Соль пищеваренная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль пищеваренная, Рис</i>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37
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-656, Б-21, Ж-24, У-86, С-11
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в.с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль пищеваренная, Дрожжи сух., Молоко сухое 25%, Яблоко, Ваниль, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
190	Напиток из шиповники, вишни <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сушеная</i>	ККАЛ-84, Б-1, У-17, С-71
Итого за Полдник		ККАЛ-216, Б-5, Ж-2, У-42, С-73
<u>Ужин</u>		
70	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <i>Морковь св., Горошек зеленый, Масло растительное, Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, У-4, С-3
160	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-203, Б-13, Ж-15, У-4
200	Чай с клюквой <i>Чай, Сахар-песок, Клюква св.мор.</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-379, Б-17, Ж-18, У-35, С-4
Итого за		ККАЛ-1591, Б-51, Ж-56, У-214, С-89

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар