

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-347, Б-11, Ж-15, У-42
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп Волна</b> <i>Картофель св. Морковь св. Масло растительное, Лук репка. Масло сливочное. Яйцо столовое. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
60	<b>Кнели мясные с рисом</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий. Рис. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Яйцо столовое. Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-9, Ж-14, У-5, С-1
110	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>Ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-526, Б-22, Ж-22, У-61, С-7
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Печенье</b>	ККАЛ-166, Б-3, Ж-5, У-28
160	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-196, Б-3, Ж-5, У-35, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Икра морковная с луком</b> <i>Морковь св. Лук репка. Сахар-песок, Масло растительное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-32, Б-1, Ж-1, У-4, С-2
140	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-185, Б-6, Ж-4, У-35
180	<b>Чай с красной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-317, Б-9, Ж-5, У-61, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 386, Б-45, Ж-47, У-199, С-11

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>		
200	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-7, Ж-8, У-23, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
200	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, У-16
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-420, Б-14, Ж-18, У-53, С-1
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп Волна</b> <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-7, У-12, С-7
80	<b>Кнели мясные с рисом</b> <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-238, Б-12, Ж-18, У-7, С-1
130	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
200	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>Ягодно фруктовая смесь св мор(смородина, вишня, яблоко), Сахар-песок</i>	ККАЛ-50, У-13, С-1
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-669, Б-29, Ж-29, У-78, С-9
<u>Полдник</u>		
50	<b>Пряники</b>	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
200	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-210, Б-3, Ж-1, У-47, С-1
<u>Ужин</u>		
60	<b>Икра морковная с луком</b> <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, У-5, С-2
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-6, Ж-4, У-38
200	<b>Чай с красной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-357, Б-10, Ж-6, У-70, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 656, Б-56, Ж-54, У-248, С-14

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар