

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-287, Б-7, Ж-11, У-40, С-1
<b>Обед</b>		
30	<b>Закуска морковь с кукурузой</b> <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-39, Ж-3, У-3, С-1
150	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
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
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
100	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-1, У-23
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
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-578, Б-18, Ж-25, У-67, С-13
<b>Полдник</b>		
50	<b>Булочка Российская</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Ванилин, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-167, Б-4, Ж-4, У-28
150	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-257, Б-8, Ж-9, У-35, С-1
<b>Ужин</b>		
50	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-8, С-3
90	<b>Запеканка Белоснежка из творога.</b> <i>Творог свежий 9%, Рис, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-12, Ж-10, У-14
50	<b>Подливка из повидла</b>	ККАЛ-97, У-26
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-441, Б-14, Ж-11, У-70, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 563, Б-47, Ж-56, У-212, С-18

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-32, У-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-365, Б-10, Ж-13, У-53, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
45	<b>Закуска морковь с кукурузой</b> <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-5, У-4, С-2
200	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-6, У-7, С-14
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
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
120	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-149, Б-6, Ж-2, У-28
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-62, У-15
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-739, Б-25, Ж-33, У-85, С-18
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка Российская</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Ванилин, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-167, Б-4, Ж-4, У-28
200	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-287, Б-10, Ж-10, У-37, С-2
<b><u>Ужин</u></b>		
55	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-41, У-9, С-3
105	<b>Запеканка Белоснежка из творога.</b> <i>Творог свежий 9%, Рис, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-231, Б-15, Ж-12, У-16
50	<b>Подливка из повидла</b>	ККАЛ-97, У-26
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-506, Б-18, Ж-13, У-80, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 897, Б-63, Ж-69, У-255, С-24

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар