

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8

Итого за Завтрак ККАЛ-265, Б-7, Ж-11, У-36, С-1**Обед**

40	Закуска морковь тушеная <i>Морковь св, Масло растительное, Сахар-песок, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, У-3, С-1
150	Суп вермишелевый с курицей <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-9, С-3
80	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в/с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-143, Б-15, Ж-6, У-10, С-1
110	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	Напиток из вишни, изюма <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-55, У-13
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-558, Б-30, Ж-17, У-73, С-5**Полдник**

50	Булочка Молочная <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1**Ужин**

140	Пудинг творожно-яблочный <i>Творог свежий 9%, Яблоки, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-277, Б-14, Ж-13, У-27, С-4
40	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, У-17
180	Чай с черной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина черная св/мор</i>	ККАЛ-31, У-8, С-1
20/15	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12

Итого за Ужин ККАЛ-472, Б-18, Ж-17, У-64, С-5**Итого за** ККАЛ-1 547, Б-63, Ж-54, У-207, С-12Заведующий
МБДОУ _____Калькулятор
_____Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-314, Б-8, Ж-12, У-45, С-1
Обед		
60	Закуска морковь тушеная <i>Морковь св, Масло растительное, Сахар-песок, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-49, Б-1, Ж-3, У-4, С-1
180	Суп вермишелевый с курицей <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-127, Б-4, Ж-7, У-11, С-4
76	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в/с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-136, Б-14, Ж-6, У-9, С-1
130	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
180	Напиток из вишни, изюма <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-66, У-16
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-641, Б-33, Ж-20, У-86, С-6
Полдник		
50	Булочка Молочная <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-282, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
Ужин		
155	Пудинг творожно-яблочный <i>Творог свежий 9%, Яблоки, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-306, Б-16, Ж-14, У-29, С-4
50	Подливка из повидла	ККАЛ-97, У-26
200	Чай с черной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина черная св/мор</i>	ККАЛ-34, У-9, С-1
30/15	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-516, Б-18, Ж-15, У-79, С-5
Итого за		ККАЛ-1 753, Б-69, Ж-57, У-246, С-14

Заведующий
МБДОУ _____Калькулятор
_____Шеф повар
