

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 Гречневая молочная <i>Гречка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-143, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-291, Б-7, Ж-11, У-42, С-1
<u>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
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
60	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
100	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-4, У-7, С-16
150	Напиток из шиповники, вишни <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-66, У-14, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-507, Б-20, Ж-23, У-53, С-75
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>Мука в/с, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-256, Б-8, Ж-10, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
45	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-7, С-3
95	Запеканка Геракл творожная <i>Творог свежий 9%, Геркулес, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сахар-песок, Мука в/с, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-257, Б-15, Ж-14, У-18
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-528, Б-20, Ж-18, У-69, С-8
Итого за		ККАЛ-1 582, Б-55, Ж-62, У-198, С-85

Заведующий
МЕДОУ

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	Каша Гречневая молочная <i>Гречка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-191, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
Итого за Завтрак		ККАЛ-369, Б-10, Ж-13, У-55, С-1
<u>Обед</u>		
45	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-95, Б-5, Ж-8, У-1
200	Суп вермишелевый с курицей <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-7, У-12, С-5
80	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-12, Ж-10, У-7
120	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-5, У-9, С-19
200	Напиток из шиповники, вишни <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-88, Б-1, У-18, С-75
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-666, Б-29, Ж-30, У-69, С-99
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>Мука в/с, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-286, Б-10, Ж-11, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
55	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-41, У-9, С-3
105	Запеканка Геракл творожная <i>Творог свежий 9%, Геркулес, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сахар-песок, Мука в/с, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-284, Б-16, Ж-15, У-20
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-592, Б-22, Ж-19, У-80, С-9
Итого за		ККАЛ-1 913, Б-71, Ж-73, У-240, С-111

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар