

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-144, Б-4, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-320, Б-9, Ж-14, У-41, С-1
Обед		
150	Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св. Морковь св. Лук репка, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3
50	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-145, Б-7, Ж-11, У-4
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в.с. Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль пищевая, Масло сливочное</i>	ККАЛ-136, Б-6, Ж-1, У-25
150	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок</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-549, Б-20, Ж-19, У-69, С-5
Полдник		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в.с. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль пищевая, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Картофель св. Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Кисель из вишни <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-202, Б-4, Ж-5, У-35, С-4
Ужин		
50	Икра морковная с луком <i>Морковь св. Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-32, Б-1, Ж-1, У-4, С-2
140	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
180	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-46, У-10, С-36
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-320, Б-14, Ж-14, У-31, С-38
Итого за		ККАЛ-1391, Б-47, Ж-52, У-176, С-48

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-173, Б-5, 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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1

Итого за Завтрак ККАЛ-363, Б-10, Ж-15, У-48, С-2

Обед

180	Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св. Морковь св. Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, У-15, С-4
80	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п.ф., Говядина односортовая для руб. и выделен. Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар паниров. Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-233, Б-12, Ж-18, У-7
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с. Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30
180	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-39, 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-710, Б-28, Ж-28, У-85, С-6

Полдник

60	Пирожок с картофелем <i>Мука в с. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Картофель св. Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
190	Кисель из вишни <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-51, У-12, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-213, Б-4, Ж-5, У-37, С-4

Ужин

60	Икра морковная с луком <i>Морковь св. Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, У-5, С-2
150	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
200	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-52, У-11, С-40
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-363, Б-16, Ж-16, У-37, С-42

Итого за ККАЛ-1 649, Б-58, Ж-64, У-207, С-54

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар