

## 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 Дружба (рис, пишено)</b> <i>Пишено, Рис, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-147, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
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-341, Б-11, Ж-15, У-42, С-1
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Напиток яблочный</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-25, У-6, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-25, У-6, С-1
<b>Обед</b>		
150	<b>Похлебка бобовая</b> <i>Горох сухой, Картофель св. Морковь св. Лук репка Масло растительное, Соль пищевая, Зелень сухая сушен. петрушка, Лавровый лист</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3
60	<b>Голубцы быстрые из мяса</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая отруб. и вырез. Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св. Яйцо столовое, Соль пищевая, Масло растительное</i>	ККАЛ-130, Б-6, Ж-11, У-4, С-11
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в.с. Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая сушен. петрушка</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль пищевая, Масло сливочное</i>	ККАЛ-136, Б-6, Ж-1, У-25
150	<b>Напиток из шиповника, сухофруктов</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
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-571, Б-19, Ж-19, У-76, С-71
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>Мука в.с. Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль пищевая, Дрожжи сух. Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
150	<b>Кисель из клюквы</b> <i>Клюква сушен. Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-42, У-10, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-174, Б-4, Ж-2, У-35, С-3
<b>Ужин</b>		
190	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	<b>Чай апельсиновый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св.</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
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-265, Б-7, Ж-8, У-39, С-24
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1376, Б-41, Ж-44, У-198, С-100

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н.п.п. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша Дружба (рис, пшено)</b> <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-177, Б-6, Ж-7, У-23, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-386, Б-13, Ж-16, У-49, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Напиток яблочный</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-25, У-6, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-25, У-6, С-1
<u>Обед</u>		
180	<b>Похлебка бобовая</b> <i>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, У-15, С-4
80	<b>Голубцы быстрые из мяса</b> <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, Соль пищевая, Масло растительное</i>	ККАЛ-174, Б-7, Ж-14, У-5, С-14
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль пищевая, Масло сливочное</i>	ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30
180	<b>Напиток из шиповника, сухофруктов</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-83, Б-1, У-17, С-68
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-695, Б-24, Ж-24, У-91, С-87
<u>Полдник</u>		
60	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль пищевая, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
190	<b>Кисель из клюквы</b> <i>Клюква св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-185, Б-4, Ж-2, У-38, С-3
<u>Ужин</u>		
210	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21
200	<b>Чай апельсиновый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсин св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
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-305, Б-8, Ж-9, У-46, С-27
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1596, Б-49, Ж-51, У-230, С-119

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар