

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
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
180	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-239, Б-6, Ж-10, У-32
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, У-8
<u>Обед</u>		
30	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-22, Б-1, Ж-1, У-2, С-1
150	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
180	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п.ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-299, Б-10, Ж-20, У-16, С-3
150	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-546, Б-16, Ж-26, У-56, С-9
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Сдобная <i>Мука в.с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-247, Б-8, Ж-10, У-31, С-1
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка с творогом, рис, изюмом <i>Творог свежий 9%, Рис, Соль йодированная, Изюм, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сахар паниров., Сметана 15%, Масло растительное</i>	ККАЛ-283, Б-11, Ж-9, У-39
50	Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в.с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10
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-464, Б-14, Ж-13, У-71, С-5
Итого за		ККАЛ-1 529, Б-44, Ж-59, У-198, С-15

Заведующий
МБДОУ

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>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
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 французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-273, Б-7, Ж-11, У-37
<u>Завтрак 2</u>		
150	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-11
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-49, У-11
<u>Обед</u>		
50	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, У-3, С-2
180	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-10, С-6
200	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-12, Ж-22, У-18, С-3
180	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-57, У-14, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-640, Б-20, Ж-30, У-67, С-12
<u>Полдник</u>		
55	Булочка Сдобная <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-173, Б-5, Ж-5, У-27
195	Молоко свежее	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-290, Б-11, Ж-11, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка с творогом, рис, изюмом <i>Творог свежий 9%, Рис, Соль йодированная, Изюм, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сухари паниров., Сметана 15%, Масло растительное</i>	ККАЛ-324, Б-12, Ж-10, У-44
50	Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10
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-535, Б-16, Ж-14, У-83, С-6
Итого за		ККАЛ-1 787, Б-54, Ж-66, У-234, С-20

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар