

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 Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, 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-324, Б-10, Ж-14, У-42, С-1
<u>Обед</u>		
150	Рассольник с крупой <i>Картофель св., Морковь св., Петрушка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-88, Б-1, Ж-4, У-10, С-4
60	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-112, Б-13, Ж-5, У-4, С-1
110	Картофель тушеный с овощами и томатом <i>Картофель св., Лук репка, Морковь св., Масло сливочное, Томат-паста, Чеснок св., Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-2, Ж-4, У-16, С-11
150	Напиток из изюма, яблок <i>Изюм, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-42, У-10
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-444, Б-19, Ж-13, У-58, С-16
<u>Полдник</u>		
25	Пряники	ККАЛ-87, Б-2, Ж-1, У-19
175	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-57, У-13
Итого за Полдник		ККАЛ-144, Б-2, Ж-1, У-32
<u>Ужин</u>		
50	Икра овощная <i>Морковь св., Свекла св., Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-47, Б-1, Ж-3, У-3, С-3
140	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
180	Чай фруктовый <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-319, Б-14, Ж-16, У-27, С-5
Итого за		ККАЛ-1 231, Б-45, Ж-44, У-159, С-22

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-178, Б-6, 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-368, Б-11, Ж-15, У-48, С-2
Обед		
180	Рассольник с крупой <i>Картофель св. Морковь св. Петрушка Огурцы консервированные Лук репка Масло растительное Зелень сухая сушен. петрушка, Сметана 15%, Соль пищевая</i>	ККАЛ-106, Б-2, Ж-5, У-12, С-5
70	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сметана 15%, Соль пищевая</i>	ККАЛ-130, Б-15, Ж-6, У-5, С-1
130	Картофель тушеный с овощами и томатом <i>Картофель св. Лук репка Морковь св. Масло сливочное, Томат-паста, Чеснок св. Соль пищевая</i>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-5, У-19, С-13
180	Напиток из изюма, яблок <i>Изюм, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-51, У-12
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-527, Б-24, Ж-16, У-70, С-19
Полдник		
50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
200	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сток фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-65, У-15, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-238, Б-3, Ж-1, У-53, С-1
Ужин		
60	Икра овощная <i>Морковь св. Свекла св. Лук репка, Сахар-песок, Лимон Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-57, Б-1, Ж-4, У-4, С-4
150	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
200	Чай фруктовый <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-34, У-8, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-364, Б-16, Ж-18, У-33, С-6
Итого за		ККАЛ-1497, Б-54, Ж-50, У-204, С-28

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар