

## 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 Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
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>Кофе Бодрость</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-4, Ж-3, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-323, Б-11, Ж-14, У-40
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Компот из смородины красной</b> <i>Смородина красная св мор, Сахар-песок</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, У-5, С-1
<b>Обед</b>		
30	<b>Салат Юность (яйцо, свекла, огурец)</b> <i>Лук репка, Огурцы консервированные, Свекла св, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, У-1, С-1
150	<b>Суп вермишелевый с курицей</b> <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	<b>Ежики кур</b> <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
30	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
110	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
150	<b>Компот из облепихи</b> <i>Облепиха св мор, Сахар-песок</i>	ККАЛ-39, У-8
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-496, Б-18, Ж-20, У-57, С-9
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
140	<b>Кисель из шиповника</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-51, У-11, С-34
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-183, Б-4, Ж-2, У-36, С-36
<b>Ужин</b>		
69	<b>Суфле рыбное</b> <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-12, Ж-6, У-6
30	<b>Соус Луковый</b> <i>Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная, Мука в с</i>	ККАЛ-25, Ж-2, У-1, С-1
110	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
170	<b>Чай яблочный</b> <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-28, У-7, С-1
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-388, Б-18, Ж-11, У-55, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1411, Б-51, Ж-47, У-193, С-48

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
180	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
180	<b>Кофе Бодрость</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-357, Б-12, Ж-16, У-44, С-1
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Компот из смородины красной</b> <i>Смородина красная св мор, Сахар-песок</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, У-5, С-1
<b>Обед</b>		
50	<b>Салат Юность (яйцо, свекла, огурец)</b> <i>Лук репка, Огурцы консервированные, Свекла св, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-55, Б-2, Ж-4, У-2, С-2
180	<b>Суп вермишелевый с курицей</b> <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-127, Б-4, Ж-7, У-11, С-4
70	<b>Ежики кур</b> <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-138, Б-10, Ж-9, У-6
30	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
130	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	<b>Компот из облепихи</b> <i>Облепиха св мор, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-9, С-1
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-602, Б-23, Ж-25, У-69, С-12
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
190	<b>Кисель из шиповника</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-69, У-15, С-46
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-201, Б-4, Ж-2, У-40, С-48
<b>Ужин</b>		
67	<b>Суфле рыбное</b> <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-122, Б-12, Ж-6, У-6
30	<b>Соус Луковый</b> <i>Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная, Мука в с</i>	ККАЛ-25, Ж-2, У-1, С-1
130	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
180	<b>Чай яблочный</b> <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-30, У-7, С-1
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-431, Б-20, Ж-12, У-64, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 612, Б-59, Ж-55, У-222, С-64

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар