

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
170	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7
180	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-287, Б-7, Ж-11, У-42, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-18, У-4, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-18, У-4, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп Волна</b> <i>Картофель св. Морковь св. Масло растительное Лук репчатый Масло сливочное Яйцо столовое Соль йодированная Зелень сухая (укроп, петрушка) Лавровый лист</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
50	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина в ф. Говядина односортовая ота руб. ливерной Трешка Лук репчатый Масло растительное Сахар-песок Соль йодированная</i>	ККАЛ-151, Б-6, Ж-11, У-6, С-1
50	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св. Лук репчатый Мука в с. Масло растительное Томат-паста Соль йодированная Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, 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
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
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-546, Б-15, Ж-20, У-74, С-7
<u>Полдник</u>		
50	<b>Плюшка Дачная</b> <i>Мука в с. Масло растительное Молоко сухое 25% Яйцо столовое Сахар-песок Дрожжи сух. Масло сливочное Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
150	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-256, Б-8, Ж-10, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
100	<b>Запеканка творожно - морковная</b> <i>Творог свежий 9% Морковь св. Яйцо столовое Молоко сухое 25% Мука Сахар-песок Масло сливочное Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-10, Ж-8, У-15, С-1
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в с. Масло сливочное Сахар-песок Молоко сухое 25% Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
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-355, Б-14, Ж-11, У-50, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1462, Б-44, Ж-52, У-204, С-13

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
180	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12

Итого за Завтрак ККАЛ-298, Б-8, Ж-12, У-41, С-1

Завтрак 2

100	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-18, У-4, С-1
-----	--	-------------------

Итого за Завтрак 2 ККАЛ-18, У-4, С-1

Обед

180	<b>Суп Волна</b> <i>Картофель св. Морковь св. Масло растительное. Лук репка. Масло сливочное. Яично-столовое. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка). Лавровый лист</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-10, С-6
70	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий. Гречка. Лук репка. Масло растительное. Сахар-песок. Соль йодированная</i>	ККАЛ-211, Б-9, Ж-16, У-8, С-1
50	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св. Лук репка. Мука в.с. Масло растительное. Томат-паста. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, 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>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-676, Б-21, Ж-27, У-89, С-8

Полдник

50	<b>Плюшка Дачная</b> <i>Мука в.с. Масло растительное. Молоко сухое 25%. Яично-столовое. Сахар-песок. Дрожжи сух. Масло сливочное. Соль йодированная. Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
200	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2

Итого за Полдник ККАЛ-286, Б-10, Ж-11, У-36, С-2

Ужин

160	<b>Запеканка творожно - морковная.</b> <i>Творог свежий 9%. Морковь св. Яично-столовое. Молоко сухое 25%. Манка. Сахар-песок. Масло сливочное. Соль йодированная. Ванилин</i>	ККАЛ-265, Б-17, Ж-12, У-23, С-1
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в.с. Масло сливочное. Сахар-песок. Молоко сухое 25%. Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-445, Б-22, Ж-15, У-56, С-1

Итого за ККАЛ-1 723, Б-61, Ж-65, У-226, С-13

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар