

## 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>Пшеничная, 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
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-4, У-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-348, Б-11, Ж-15, У-43, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Похлебка бобовая</b> <i>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3
50	<b>Биточки детские из мяса</b> <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. ц.зеленй, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-11, У-4
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в.с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-136, Б-6, Ж-1, У-25
150	<b>Напиток из с/фр с лимоном</b> <i>Сухофрукты, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-64, У-15, С-2
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-583, Б-20, Ж-19, У-76, С-6
<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>Кисель из смородины черной</b> <i>Смородина черная св.мор, Сахар-песок, Крахмал, картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-206, Б-4, Ж-5, У-37, С-1
<u>Ужин</u>		
25	<b>Сельдь порциями</b>	ККАЛ-56, Б-4, Ж-4
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
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
180	<b>Чай яблочный</b> <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-30, 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-272, Б-8, Ж-8, У-37, С-6
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1409#Б-43, Ж-47, У-193, С-14

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	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Пшеничная, 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
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-393, Б-13, Ж-16, У-50, С-1
<u>Обед</u>		
50	<b>Салат яичный с луком</b> <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-5, Ж-9, У-1
180	<b>Похлебка бобовая</b> <i>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, У-15, С-4
80	<b>Биточки детские из мяса</b> <i>Свинина п.фр, Говядина оговортная для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-235, Б-12, Ж-18, У-6
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30
180	<b>Напиток из с/фр с лимоном</b> <i>Сухофрукты, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-77, У-18, С-2
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-855, Б-33, Ж-37, У-94, 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
200	<b>Кисель из смородины черной</b> <i>Смородина черная св.мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-219, Б-4, Ж-5, У-40, С-1
<u>Ужин</u>		
35	<b>Сельдь порциями</b>	ККАЛ-78, Б-6, Ж-6
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
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
200	<b>Чай яблочный</b> <i>Чай, Сахар-песок, Яблочки</i>	ККАЛ-33, У-8, 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-332, Б-12, Ж-11, У-45, С-6
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1799, Б-62, Ж-69, У-229, С-15

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар