

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-147, 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-44, Б-1, У-9
170	Чай цитрусовый <i>Чай, Сахар-песок, Дилевина св.</i>	ККАЛ-29, У-7, С-2
Итого за Завтрак		ККАЛ-253, Б-6, Ж-10, У-35, С-3
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-8, С-38
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-37, У-8, С-38
<u>Обед</u>		
150	Похлебка бобовая <i>Геркулес сухой, Картофель св., Морковь св., Лук репка, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3
60	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина в ф, Говядина обыкновенная оля руб, Листий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св., Яйцо столовое, Соль пищеварочная, Масло растительное</i>	ККАЛ-130, Б-6, Ж-11, У-4, С-11
50	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в.п., Масло растительное, Томат паста, Соль пищеварочная, Зелень свежая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	Напиток из с/фр с лимоном <i>Сухофрукты, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-64, У-15, С-2
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-567, Б-17, Ж-20, У-79, С-17
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в.с., Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух., Соль пищеварочная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
150	Чай карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко 3,2%</i>	ККАЛ-92, Б-3, Ж-3, У-12
Итого за Полдник		ККАЛ-263, Б-8, Ж-6, У-42
<u>Ужин</u>		
30	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-23, У-5, С-2
110	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св., Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-182, Б-11, Ж-8, У-16, С-1
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в.с., Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
20/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
Итого за Ужин		ККАЛ-351, Б-15, Ж-12, У-46, С-3
Итого за		ККАЛ-1471, Б-46, Ж-48, У-210, С-61

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	нп. ккал, белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое - 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-6, Ж-7, У-23, 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 цитрусовый <i>Чай, Сахар-песок, Анжелика св.</i>	ККАЛ-31, У-7, С-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-302, Б-8, Ж-12, У-42, С-4
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-8, С-38
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-37, У-8, С-38
<u>Обед</u>		
180	Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св., Морковь св., Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, У-15, С-4
80	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина с/ф, Лук репка, морковь св., капуста св., рис, капуста, Рис - Лук репка, Масло сливочное, Капуста св., Яичный желток, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-174, Б-7, Ж-14, У-5, С-14
50	Соус Красный <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	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
180	Напиток из с/фр с лимоном <i>Сухойфрукты, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-77, У-18, С-2
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-691, Б-21, Ж-25, У-95, С-21
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в.с., Масло сливочное, Молоко сухое - 25%, Сахар-песок, Яичный желток, Дрожжи сух., Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-291, Б-11, Ж-9, У-39, С-2
<u>Ужин</u>		
30	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-23, У-5, С-2
140	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св., Яблоко столовое, Молоко сухое - 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-232, Б-14, Ж-11, У-20, С-1
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в.с., Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое - 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
190	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-31, У-8
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
Итого за Ужин		ККАЛ-421, Б-18, Ж-15, У-55, С-3
Итого за		ККАЛ-1742, Б-58, Ж-61, У-239, С-68
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф-повар