

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
140	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-136, Б-5, Ж-5, У-17, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
175	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-35, У-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-283, Б-7, Ж-10, У-41, С-1
<b>Завтрак 2</b>		
150	<b>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-31, У-7, С-1
<b>Обед</b>		
150	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
200	<b>Плов с курицей</b> <i>Куриная грудка, Лук репка, Морковь св, Масло растительное, Рис, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККАЛ-293, Б-16, Ж-11, У-32, С-2
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-549, Б-23, Ж-18, У-69, С-7
<b>Полдник</b>		
50	<b>Булочка Молочная</b> <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1
<b>Ужин</b>		
140	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Сметана 15%</i>	ККАЛ-260, Б-17, Ж-13, У-19, 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 красной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-412, Б-21, Ж-17, У-46, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 527, Б-59, Ж-54, У-197, С-12

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

06.04.2022

## 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>Ячневая, Молоко сухое 23%, 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
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
180	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-349, Б-9, Ж-12, У-52, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
180	<b>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>Смесь ягодная рябинки-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-37, У-9, С-1
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Консервы сайры в м. Рис. Масло растительное. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
220	<b>Плов с курицей</b> <i>Куриная грудка, Лук репка, Морковь св. Масло растительное, Рис. Масло сливочное. Соль йодированная. Томат-паста</i>	ККАЛ-322, Б-18, Ж-12, У-35, С-2
200	<b>Плов с мясом</b> <i>Свинина п.ф. Масло растительное, Рис. Лук репка, Морковь св. Томат-паста, Масло сливочное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
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
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-1101, Б-41, Ж-50, У-120, С-10
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Молочная</b> <i>Мука в с. Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух. Масло растительное. Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
200	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-282, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
160	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое. Соль йодированная, Сметана 15%</i>	ККАЛ-297, Б-19, Ж-15, У-22, 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 красной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
30/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-1, У-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-484, Б-23, Ж-19, У-56, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-2253, Б-83, Ж-91, У-273, С-16

аведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар