

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-269, Б-7, Ж-11, У-37, С-1
<u>Обед</u>		
150	Щи Русские <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п.ф. Говядина односортная для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-174, Б-9, Ж-13, У-5
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в.с. Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
150	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-572, Б-16, Ж-23, У-72, С-11
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в.с. Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух., Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-261, Б-9, Ж-8, У-37, С-1
<u>Ужин</u>		
130	Пудинг творожно-морковный <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-242, Б-16, Ж-12, У-18, С-1
50	Соус Какао <i>Мука в.с. Масло сливочное, Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, У-9
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
Итого за Ужин		ККАЛ-418, Б-20, Ж-17, У-48, С-1
Итого за		ККАЛ-1 520, Б-52, Ж-59, У-194, 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>		
200	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-327, Б-9, Ж-13, У-45, С-1

Обед

200	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-6, У-7, С-14
80	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-233, Б-12, Ж-18, У-7
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-62, У-15
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-717, Б-22, Ж-29, У-90, С-15

Полдник

50	Булка деревенская <i>Мука в с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, 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

Ужин

150	Пудинг творожно-морковный <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-279, Б-18, Ж-14, У-21, С-1
50	Соус Какао <i>Мука в с, Масло сливочное, Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, У-9
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-87, Б-3, Ж-1, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-475, Б-23, Ж-19, У-55, С-1

Итого за ККАЛ-1 810, Б-65, Ж-70, У-229, С-19Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар