

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое - 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-237, Б-6, Ж-10, У-32
<u>Завтрак 2</u>		
100	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-26, У-5, С-20
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-26, У-5, С-20
<u>Обед</u>		
150	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Творог-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
60	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое - 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
150	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-424, Б-15, Ж-16, У-54, С-11
<u>Полдник</u>		
50	Сдобный Зайчик в сахаре <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко сухое - 25%, Соль пищеварочная, Ванилин, Яйцо свежее, Дрожжи сух, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-30
150	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-54, У-13
Итого за Полдник		ККАЛ-225, Б-5, Ж-4, У-43
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св, Яйцо свежее, Молоко сухое - 25%, Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-248, Б-16, Ж-11, У-22, С-1
40	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое - 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-2, У-7
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-381, Б-19, Ж-14, У-46, С-1
Итого за		ККАЛ-1293, Б-45, Ж-44, У-180, С-32

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	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое, 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
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 французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-273, Б-7, Ж-11, У-37
<u>Завтрак 2</u>		
100	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-26, У-5, С-20
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-26, У-5, С-20
<u>Обед</u>		
180	Борщ с картофелем <i>Свекла св., Картофель св., Морковь св., Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Уксусная 13%, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-3, У-9, С-6
75	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репчатый, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-148, Б-11, Ж-9, У-7
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в.с., Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Пюре картофельное густое <i>Картофель св., Масло сливочное, Молоко сухое, 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-1
180	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-506, Б-19, Ж-18, У-66, С-12
<u>Полдник</u>		
50	Сдобный Зайчик в сахаре <i>Мука в.с., Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко сухое, 25%, Соль пищеварочная, Ванилин, Яйцо столовое, Дрожжи сух., Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-30
200	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-72, У-17
Итого за Полдник		ККАЛ-243, Б-5, Ж-4, У-47
<u>Ужин</u>		
170	Запеканка творожно-морковная <i>Творог, сметана 9%, Морковь св., Яйцо столовое, Молоко сухое, 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-281, Б-18, Ж-13, У-25, С-1
40	Соус Молочный ванильный <i>Мука в.с., Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое, 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-2, У-7
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, 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-435, Б-21, Ж-16, У-54, С-1
Итого за		ККАЛ-1483, Б-52, Ж-49, У-209, С-33

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар