

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 Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
170	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-286, Б-7, Ж-11, У-41, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно-фруктовая смесь св. мар(смородина, вишня, яблоко)</i>	ККАЛ-22, У-5, С-3
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, У-5, С-3
<u>Обед</u>		
150	Похлебка бобовая <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	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-149, Б-7, Ж-11, У-4
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	Пюре картофельное густое <i>Картофель св. Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
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-528, Б-16, Ж-21, У-62, С-8
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <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	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
30	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-23, У-5, С-2
100	Запеканка Северная творожно - манная <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-197, Б-14, Ж-10, У-13
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
190	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-31, У-8
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-407, Б-18, Ж-15, У-50, С-2
Итого за		ККАЛ-1 495, Б-49, Ж-56, У-192, С-15

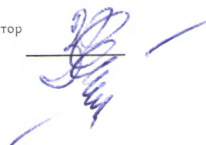
Заведующий
МБДОУ _____Калькулятор
Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	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
10	Сыр твердый	ККАЛ-38, Б-3, Ж-2, С-1
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
180	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-382, Б-12, Ж-14, У-51, С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко)</i>	ККАЛ-22, У-5, С-3
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, У-5, С-3
<u>Обед</u>		
180	Похлебка бобовая <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
70	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-208, Б-10, Ж-16, У-6, С-1
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	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-654, Б-22, Ж-28, У-77, С-10
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <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
195	Молоко свежее	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-279, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
30	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-23, У-5, С-2
130	Запеканка Северная творожно - манная <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-256, Б-18, Ж-13, У-17
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	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-493, Б-23, Ж-18, У-60, С-2
Итого за		ККАЛ-1 830, Б-67, Ж-70, У-229, С-19

Заведующий
МБДОУ _____

Калькулятор



Шеф повар _____