

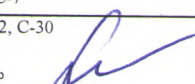


меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-141, 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 русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-271, Б-7, Ж-11, У-38, С-1
Обед		
150	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
60	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-130, Б-6, Ж-11, У-4, С-11
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
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	Компот из чернослив <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-49, У-12
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-498, Б-14, Ж-18, У-72, С-17
Полдник		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Напиток из с/фр с лимоном <i>Сухофрукты, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-64, У-15, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-226, Б-4, Ж-5, У-40, С-5
Ужин		
50	Салат картофельный с горошком, луком <i>Картофель св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-51, Б-1, Ж-3, У-6, С-6
140	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
180	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-328, Б-14, Ж-16, У-32, С-7
Итого за		ККАЛ-1 323, Б-39, Ж-50, У-182, С-30
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 Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, 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 русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-309, Б-8, Ж-12, У-45, С-1
<u>Обед</u>		
180	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-3, У-9, С-6
80	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, 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	Компот из чернослив <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-59, У-14
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-608, Б-17, Ж-22, У-85, С-21
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
190	Напиток из с/фр с лимоном <i>Сухофрукты, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-82, Б-1, У-19, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-244, Б-5, Ж-5, У-44, С-5
<u>Ужин</u>		
60	Салат картофельный с горошком, луком <i>Картофель св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-61, Б-1, Ж-3, У-7, С-7
150	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
200	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-372, Б-16, Ж-17, У-38, С-8
Итого за		ККАЛ-1 533, Б-46, Ж-56, У-212, С-35

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар