

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 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
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-260, Б-7, Ж-11, У-36, С-1
<u>Обед</u>		
150	Щи Русские <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репчат. Масло растительное. Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая оля руб. и вырезки. Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-176, Б-9, Ж-14, 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 гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-136, Б-6, Ж-1, У-25
150	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, 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-549, Б-19, Ж-22, У-66, С-11
<u>Полдник</u>		
27	Пряники	ККАЛ-93, Б-2, Ж-1, У-20
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-183, Б-6, Ж-6, У-27, С-1
<u>Ужин</u>		
30	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-23, У-5, С-2
110	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сухари паниров., Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-10, Ж-7, У-26
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с. Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-46, У-10, С-36
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-416, Б-14, Ж-11, У-64, С-38
Итого за		ККАЛ-1 408, Б-46, Ж-50, У-193, С-51

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Завтрак

200	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
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 русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9

Итого за Завтрак ККАЛ-318, 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	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. и изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-235, Б-12, Ж-18, У-6
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 гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30
200	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-690, Б-25, Ж-28, У-82, С-16

Полдник

55	Пряники	ККАЛ-190, Б-3, Ж-1, У-42
175	Молоко свежее	ККАЛ-105, Б-5, Ж-6, У-8, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-295, Б-8, Ж-7, У-50, С-1

Ужин

150	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сухари паниров., Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-277, Б-13, Ж-10, У-35
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-52, У-11, С-40
50	Батон белый	ККАЛ-131, Б-4, Ж-1, У-26

Итого за Ужин ККАЛ-525, Б-19, Ж-14, У-80, С-40

Итого за ККАЛ-1 828, Б-61, Ж-62, У-257, С-58

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар