

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>Пшеничная, Молоко 3,2%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-110, Б-4, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-368, Б-11, Ж-15, У-47, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, У-8
<u>Обед</u>		
30	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-21, Ж-1, У-2, С-1
150	Борщ Вегетарианский <i>Свекла св, Капуста св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-40, Б-1, Ж-2, У-4, С-8
60	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-178, Б-9, Ж-14, У-5, 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
100	Картофель отварной с маслом <i>Картофель св, Масло сливочное, Чеснок св, Соль йодированная</i>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-2, У-11, С-8
150	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-479, Б-15, Ж-21, У-51, С-20
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с повидлом <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-4, Ж-5, У-35
150	Напиток из чернослива, изюма <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-70, У-17
Итого за Полдник		ККАЛ-263, Б-4, Ж-5, У-52
<u>Ужин</u>		
80	Гуляш из рыбы <i>Минтай филе, Мука в/с, Лук репка, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, У-3, С-1
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
180	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-331, Б-14, Ж-9, У-50, С-3
Итого за		ККАЛ-1 474, Б-44, Ж-50, У-208, С-24

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>Пшеничная, 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
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-122, Б-5, Ж-4, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-455, Б-15, Ж-17, У-61, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-11
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-49, У-11
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, У-4, С-2
200	Борщ Вегетарианский <i>Свекла св, Капуста св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-53, Б-1, Ж-3, У-6, С-11
80	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-238, Б-12, Ж-18, У-7, 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
120	Картофель отварной, с маслом <i>Картофель св, Масло сливочное, Чеснок св, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-2, У-13, С-9
200	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-51, У-12, С-2
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-612, Б-20, Ж-27, У-66, С-26
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с повидлом <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-4, Ж-5, У-35
200	Напиток из чернослива, изюма <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-93, Б-1, У-22
Итого за Полдник		ККАЛ-286, Б-5, Ж-5, У-57
<u>Ужин</u>		
100	Гуляш из рыбы <i>Минтай филе, Мука в/с, Лук репка, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-10, Ж-7, У-3, С-1
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
200	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-375, Б-17, Ж-10, У-55, С-3
Итого за		ККАЛ-1 777, Б-57, Ж-59, У-250, С-30

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар