

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша Рисовая молочная</b> <i>Рис, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-4, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	<b>Чай карамель молочная</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-104, Б-4, Ж-4, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-344, Б-10, Ж-15, У-44, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	<b>Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>Смородина красная св.мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-31, У-7, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Похлебка бобовая</b> <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	<b>Котлеты или биточки с мясом</b> <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-7, Ж-11, У-4
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	<b>Гарнир каша гречка вязкая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-16
150	<b>Напиток из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-498, Б-17, Ж-19, У-60, С-5
<u>Полдник</u>		
60	<b>Пирожок с картофелем</b> <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	<b>Кисель из вишни</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-202, Б-4, Ж-5, У-35, С-4
<u>Ужин</u>		
30	<b>Икра овощная</b> <i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-28, Ж-2, У-2, С-2
150	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
180	<b>Чай витаминный</b> <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-46, У-10, С-36
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-87, Б-3, У-18
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-351, Б-15, Ж-16, У-34, С-38
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 426, Б-46, Ж-55, У-180, С-49

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	<b>Каша Рисовая молочная</b> <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-192, Б-6, Ж-8, У-25, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Чай карамель молочная</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-110, Б-4, Ж-4, У-14

Итого за Завтрак ККАЛ-396, Б-12, Ж-17, У-51, С-1

Завтрак 2

180	<b>Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>Смородина красная св. мор. Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
-----	--	-------------------

Итого за Завтрак 2 ККАЛ-37, У-9, С-1

Обед

180	<b>Похлебка бобовая</b> <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	<b>Котлеты или биточки с мясом</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-10, Ж-15, У-6
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в.с. Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30
180	<b>Напиток из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-39, У-9, С-1
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-680, Б-26, Ж-25, У-84, С-6

Полдник

60	<b>Пирожок с картофелем</b> <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	<b>Кисель из вишни</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-51, У-12, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-213, Б-4, Ж-5, У-37, С-4

Ужин

50	<b>Икра овощная</b> <i>Морковь св. Свекла св. Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-47, Б-1, Ж-3, У-3, С-3
160	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-13, Ж-15, У-4
200	<b>Чай витаминный</b> <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-52, У-11, С-40
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-385, Б-17, Ж-18, У-35, С-43

Итого за ККАЛ-1 711, Б-59, Ж-65, У-216, С-55

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар