

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша Гречневая с молоком</b> <i>Гречка, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-5, Ж-5, У-20
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	<b>Кофе на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-375, Б-12, Ж-14, У-51
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Салат Зимушка</b> <i>Картофель св, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-26, Ж-1, У-3, С-3
150	<b>Суп Волна</b> <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Куринная грудка</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
60	<b>Ежики кур</b> <i>Куринная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
100	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-7, Ж-3, У-18
150	<b>Напиток из шиповника</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-11, С-56
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-21, Ж-17, У-64, С-64
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Пирожок с рыбой</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Соль йодированная, Консерва сайра в/м, Лук репка, Рис, Масло растительное</i>	ККАЛ-226, Б-8, Ж-8, У-32
150	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-273, Б-8, Ж-8, У-43
<b><u>Ужин</u></b>		
190	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	<b>Чай вишневый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-38, У-9
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-274, Б-7, Ж-8, У-41, С-19
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 420, Б-48, Ж-47, У-199, С-83

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша Гречневая с молоком</b> <i>Гречка, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-185, Б-6, Ж-6, У-27
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	<b>Кофе на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-5, У-18
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-460, Б-14, Ж-16, У-66
<b><u>Обед</u></b>		
45	<b>Салат Зимушка</b> <i>Картофель св, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, У-4, С-4
200	<b>Суп Волна</b> <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Куринная грудка</i>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-7, У-12, С-7
80	<b>Ежики кур</b> <i>Куринная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-12, Ж-10, У-7
120	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-9, Ж-3, У-22
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-75, Б-1, У-15, С-75
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-640, Б-30, Ж-22, У-82, С-86
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Пирожок с рыбой</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Соль йодированная, Консерва сайра в/м, Лук репка, Рис, Масло растительное</i>	ККАЛ-226, Б-8, Ж-8, У-32
200	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-289, Б-8, Ж-8, У-47, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
210	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21
200	<b>Чай вишневый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-42, У-10
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-314, Б-8, Ж-9, У-48, С-21
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 703, Б-60, Ж-55, У-243, С-108

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар