

меню (1,5-3 лет)

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

Завтрак

150 **Каша Пшеничная молочная** ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1

Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная

5 **Масло сливочное** ККАЛ-33, Ж-4

15/10 **Батон белый+хлеб ржаной.** ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10

Батон, Хлеб ржаной

170 **Какао на молоке** ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13

Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок

Итого за Завтрак ККАЛ-342, Б-11, Ж-15, У-42, С-1

Обед

151 **Суп рыбный (консервы)** ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5

Картофель св. Морковь св. Лук репка, Консерв с сайры в м. Рис, Масло растительное, Соль йодированная

50 **Биточки детские из мяса** ККАЛ-147, Б-7, Ж-11, У-4

Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная

110 **Горох отварной с маслом** ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20

Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная

150 **Напиток из шиповника** ККАЛ-56, У-11, С-56

Шиповник сухой, Сахар-песок

20/20 **Хлеб пшеничный + ржаной** ККАЛ-89, Б-3, У-18

Хлеб белый, Хлеб ржаной

Итого за Обед ККАЛ-544, Б-22, Ж-21, У-61, С-61

Полдник

50 **Пряники** ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38

150 **Компот из черноплодной
рябины и фруктов (яблоко
или груша)** ККАЛ-31, У-7, С-1

Рябина черноплодная св.мор. Сахар-песок, Яблоки

Итого за Полдник ККАЛ-204, Б-3, Ж-1, У-45, С-1

Ужин

190 **Рагу овощное** ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19

Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная

180 **Чай апельсиновый** ККАЛ-29, У-7, С-5

Чай, Сахар-песок, Апельсины св

20/10 **Хлеб пшеничный /ржаной** ККАЛ-65, Б-2, У-13

Хлеб белый, Хлеб ржаной

Итого за Ужин ККАЛ-265, Б-7, Ж-8, У-39, С-24

Итого за ККАЛ-1355, Б-43, Ж-45, У-187, С-87

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		
180	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, 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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-387, Б-13, Ж-16, У-48, С-1
Обед		
182	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерв сайры в м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
70	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-205, Б-10, Ж-16, У-6
130	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
180	Напиток из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-67, У-14, С-68
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-680, Б-28, Ж-29, У-76, С-74
Полдник		
50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
200	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Рябина черноплодная св.мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-41, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-214, Б-3, Ж-1, У-48, С-1
Ужин		
210	Рагу овощное <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	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-305, Б-8, Ж-9, У-46, С-27
Итого за		ККАЛ-1 586, Б-52, Ж-55, У-218, С-103

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

