

## 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>Суп молочный вермишелевый</b> <small>Макаронные изделия, Молоко 3.2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
170	<b>Чай с молоком</b> <small>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-328, Б-9, Ж-13, У-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Компот из смородины красной</b> <small>Смородина красная св.мор, Сахар-песок</small>	ККАЛ-21, У-5, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	<b>Икра свекольная с чесноком</b> <small>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Чеснок св, Масло растительное</small>	ККАЛ-31, Ж-2, У-3, С-2
150	<b>Щи со сметаной</b> <small>Капуста св, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное, Сметана 15%, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-3, У-3, С-8
180	<b>Мясо духовое с овощами</b> <small>Свинина п ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</small>	ККАЛ-299, Б-10, Ж-20, У-16, С-3
150	<b>Компот из яблок</b> <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-488, Б-14, Ж-25, У-46, С-14
<u>Полдник</u>		
60	<b>Пирожок с яблоком</b> <small>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
140	<b>Напиток из вишни</b> <small>Вишня сухая, Сахар-песок</small>	ККАЛ-46, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-178, Б-4, Ж-2, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
45	<b>Салат картофельный с горошком, луком</b> <small>Картофель св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-2, У-5, С-5
145	<b>Омлет</b> <small>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-184, Б-11, Ж-14, У-4
180	<b>Чай апельсиновый</b> <small>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</small>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-324, Б-14, Ж-16, У-29, С-10
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1339, Б-41, Ж-56, У-159, С-27

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	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <i>Макаронные изделия, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
180	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1

**Итого за Завтрак** ККАЛ-384, Б-11, Ж-14, У-53, С-1**Завтрак 2**

100	<b>Компот из смородины красной</b> <i>Смородина красная св мор, Сахар-песок</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
-----	--	-------------------

**Итого за Завтрак 2** ККАЛ-21, У-5, С-1**Обед**

50	<b>Икра свекольная с чесноком</b> <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Чеснок св, Масло растительное</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, У-5, С-4
180	<b>Щи со сметаной</b> <i>Капуста св, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное, Сметана 15%, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-49, Б-1, Ж-3, У-4, С-10
200	<b>Мясо духовое с овощами</b> <i>Свинина п ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-12, Ж-22, У-18, С-3
180	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, 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-574, Б-18, Ж-28, У-57, С-18**Полдник**

60	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
190	<b>Напиток из вишни</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок</i>	ККАЛ-62, У-15

**Итого за Полдник** ККАЛ-194, Б-4, Ж-2, У-40, С-2**Ужин**

50	<b>Салат картофельный с горошком, луком</b> <i>Картофель св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-51, Б-1, Ж-3, У-6, С-6
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 апельсиновый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	<b>Хлеб пшеничный./ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

**Итого за Ужин** ККАЛ-370, Б-17, Ж-18, У-35, С-12**Итого за** ККАЛ-1 543, Б-50, Ж-62, У-190, С-34Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар