

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-27, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-254, Б-7, Ж-11, У-34
<b>Обед</b>		
150	<b>Суп овощной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Сметана 15%, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-64, Б-1, Ж-4, У-7, С-6
50	<b>Кнели мясные с рисом</b> <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-149, Б-7, Ж-11, У-4
30	<b>Соус Молочный</b> <i>Молоко сухое 25%, Масло растительное, Мука в.с, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-35, Б-1, Ж-2, У-2
110	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, У-15, С-3
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-468, Б-14, Ж-21, У-54, С-10
<b>Полдник</b>		
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
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-172, Б-4, Ж-2, У-35, С-3
<b>Ужин</b>		
60	<b>Суфле рыбное</b> <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-10, Ж-5, У-5
30	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св, Лук репка, Мука в.с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
110	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
170	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-25, У-6, С-2
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-375, Б-15, Ж-9, У-56, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 269, Б-40, Ж-43, У-179, С-16

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>Завтрак</b>		
180	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, 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 французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-293, Б-8, Ж-12, У-40, С-1
<b>Обед</b>		
180	<b>Суп овощной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Сметана 15%, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-8, С-8
70	<b>Кнели мясные с рисом</b> <i>Свинина п ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-208, Б-10, Ж-16, У-6, С-1
30	<b>Соус Молочный</b> <i>Молоко сухое 25%, Масло растительное, Мука в с, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-35, Б-1, Ж-2, У-2
130	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-3, Ж-5, У-17, С-4
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
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-583, Б-19, Ж-27, У-64, С-14
<b>Полдник</b>		
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>Кисель из вишни</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-51, У-12, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-183, Б-4, Ж-2, У-37, С-3
<b>Ужин</b>		
70	<b>Суфле рыбное</b> <i>Минтай филе, Горбуша с с н р, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-127, Б-12, Ж-6, У-6
30	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
130	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
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-443, Б-19, Ж-10, У-67, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 502, Б-50, Ж-51, У-208, С-21

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар