

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба (рис, пшено) <small>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small>	ККАЛ-147, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай русский <small>Чай, Сахар-песок</small>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-295, Б-7, Ж-11, У-43, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смородины черной <small>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</small>	ККАЛ-19, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-19, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком <small>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	Суп рыбный (консервы) <small>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в/м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
60	Пудинг из говядины <small>Свинина п/ф, Говядина односортная для руб. изделий, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</small>	ККАЛ-174, Б-8, Ж-13, У-7
100	Капуста тушеная с томатом <small>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</small>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-4, У-7, С-16
150	Напиток из шиповника, сухофруктов <small>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККАЛ-69, У-15, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-580, Б-20, Ж-29, У-55, С-77
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <small>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</small>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-10, У-32, С-4
<u>Ужин</u>		
50	Яблоки печеные (дольки) <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККАЛ-38, У-8, С-3
90	Запеканка Геракл творожная <small>Творог свежий 9%, Геркулес, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сахар-песок, Мука в/с, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-243, Б-14, Ж-13, У-17
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
180	Чай апельсиновый <small>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</small>	ККАЛ-29, У-7, С-5
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-518, Б-19, Ж-17, У-69, С-8
Итого за		ККАЛ-1 664, Б-54, Ж-67, У-204, С-91

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	Каша Дружба (рис, пишено) <i>Пишено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-196, Б-6, Ж-8, У-26, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
Итого за Завтрак		ККАЛ-374, Б-9, Ж-13, У-57, С-1
Завтрак 2		
150	Компот из смородины черной <i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-29, У-7, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-29, У-7, С-1
Обед		
50	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-5, Ж-9, У-1
200	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в/м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-159, Б-5, Ж-10, У-11, С-6
80	Пудинг из говядины <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-232, Б-10, Ж-17, У-10
120	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-5, У-9, С-19
200	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты, Кюрага без косточки</i>	ККАЛ-92, Б-1, У-19, С-75
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-773, Б-27, Ж-41, У-72, С-100
Полдник		
60	Пирожок с картофелем <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
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-282, Б-10, Ж-11, У-34, С-5
Ужин		
60	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-45, У-10, С-4
100	Запеканка Геракл творожная <i>Творог свежий 9%, Геркулес, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сахар-песок, Мука в/с, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-270, Б-16, Ж-14, У-19
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-582, Б-22, Ж-18, У-80, С-10
Итого за		ККАЛ-2 040, Б-68, Ж-83, У-250, С-117

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар