

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>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком <small>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	Свекольник <small>Картофель св, Свекла св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная, Куринная грудка</small>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-4, У-8, С-5
180	Бигос с курицей <small>Куринная грудка, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-173, Б-12, Ж-12, У-9, С-64
150	Напиток из шиповника <small>Шиповник сухой, Сахар-песок, Яблоки</small>	ККАЛ-56, У-11, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-453, Б-19, Ж-21, У-46, С-125
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <small>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</small>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
35	Яблоки печеные (дольки) <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККАЛ-26, У-6, С-2
110	Запеканка Северная творожно - манная <small>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-216, Б-15, Ж-11, У-15
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
180	Чай с красной смородиной <small>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</small>	ККАЛ-35, У-9, С-1
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-485, Б-20, Ж-15, У-67, С-3
Итого за		ККАЛ-1 485, Б-54, Ж-56, У-190, С-130

Заведующий
МБДОУ  Калькулятор Шеф повар 

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, 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
<u>Обед</u>		
50	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-5, Ж-9, У-1
200	Свекольник <i>Картофель св, Свекла св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная, Куриная грудка</i>	ККАЛ-95, Б-2, Ж-5, У-11, С-7
200	Бигос с курицей <i>Куриная грудка, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-192, Б-13, Ж-13, У-10, С-71
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-75, Б-1, У-15, С-75
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-574, Б-25, Ж-27, У-59, С-153
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-282, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
35	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-26, У-6, С-2
115	Запеканка Северная творожно - манная <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-226, Б-16, Ж-11, У-15
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
200	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-524, Б-22, Ж-15, У-74, С-3
Итого за		ККАЛ-1 754, Б-66, Ж-65, У-226, С-159

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар