

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	шт. вып. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-144, Б-4, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-263, Б-6, Ж-11, У-36, С-1
<u>Обед</u>		
150	Щи Русские <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка. Масло растительное. Сметана 15%. Соль пищеварочная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
180	Рагу из кур <i>Куриная грудка, Картофель св. Морковь св. Лук репка. Масло растительное. Мука в с. Томат-паста. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-238, Б-13, Ж-13, У-22, С-13
150	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-464, Б-17, Ж-18, У-60, С-79
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в с. Масло сливочное. Молоко сухое 25%. Сахар-песок. Яйцо столовое. Дрожжи сух. Соль пищеварочная. Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-261, Б-9, Ж-8, У-37, С-1
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св. Яйцо столовое. Молоко сухое 25%. Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-215, Б-13, Ж-10, У-19, С-1
50	Соус Яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
180	Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-38, У-9
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-367, Б-15, Ж-11, У-52, С-2
Итого за		ККАЛ-1355, Б-47, Ж-48, У-185, С-83

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>		
180	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 23%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-173, Б-5, 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	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-303, Б-7, Ж-12, У-43, С-1
<u>Обед</u>		
180	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
200	Рагу из кур <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-264, Б-14, Ж-14, У-24, С-15
180	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-83, Б-1, У-17, С-68
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-536, Б-20, Ж-20, У-69, С-95
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в с, Масло сливочное, Молоко сухое 23%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль пищеварочная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-291, Б-11, Ж-9, У-39, С-2
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св, Яйцо столовое, Молоко сухое 23%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-248, Б-16, Ж-11, У-22, С-1
50	Соус Яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
200	Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-42, У-10
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-430, Б-19, Ж-12, У-62, С-2
Итого за		ККАЛ-1560, Б-57, Ж-53, У-213, С-100

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар