

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный вермишелевый <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-312, Б-9, Ж-13, У-40
<u>Завтрак 2</u>		
80	Блины <i>Мука в.с, Молоко сухое 25%, Масло растительное, Яйцо столовое, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-7, Ж-5, У-29
100	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-20, У-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-190, Б-7, Ж-5, У-34
<u>Обед</u>		
150	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	Пудинг из говядины <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-174, Б-8, Ж-13, У-7
110	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-501, Б-20, Ж-21, У-59, С-11
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	ККАЛ-166, Б-3, Ж-5, У-28
160	Кисель из смородины черной <i>Смородина черная св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-43, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-209, Б-3, Ж-5, У-38, С-1
<u>Ужин</u>		
190	Рагу овощное <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-265, Б-7, Ж-8, У-39, С-19
Итого за		ККАЛ-1 477, Б-46, Ж-52, У-210, С-31

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	Суп молочный вермишелевый <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/40	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-122, Б-3, Ж-1, У-24
180	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-401, Б-11, Ж-14, У-56, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
80	Блины <i>Мука в.с, Молоко сухое 25%, Масло растительное, Яйцо столовое, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-7, Ж-5, У-29
100	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-20, У-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-190, Б-7, Ж-5, У-34
<u>Обед</u>		
180	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
70	Пудинг из говядины <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-9, Ж-15, У-8
130	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
200	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-51, У-12, С-2
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-599, Б-24, Ж-25, У-72, С-14
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
200	Кисель из смородины черной <i>Смородина черная св.мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-260, Б-4, Ж-6, У-48, С-1
<u>Ужин</u>		
210	Рагу овощное <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-304, Б-8, Ж-9, У-46, С-21
Итого за		ККАЛ-1 754, Б-54, Ж-59, У-256, С-37

Заведующий
МБДОУ _____

Калькулятор

Шеф повар