

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша Манная молочная</b> <i>Манка Молоко сухое 25% Масло сливочное Сахар-песок Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
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 цитрусовый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-2
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-255, Б-7, Ж-11, У-35, С-3
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-18, У-4, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-18, У-4, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп шахтерский</b> <i>Картофель св. Томат-паста, Гречка Лук репка Масло растительное Горюшек листовый Соль пищеваренная Зелень сухая (укроп, петрушка) Лавровый лист</i>	ККАЛ-68, Б-2, Ж-3, У-7, С-3
55	<b>Котлеты по-Хлыновски с мясом</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий Картофель св. Лук репка Яйцо столовое Мука в.с. Масло растительное Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-155, Б-8, Ж-12, У-5, С-2
50	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св. Лук репка Мята в.с. Масло растительное Томат-паста Соль пищеваренная Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
110	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия Масло сливочное Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
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-527, Б-17, Ж-19, У-71, С-6
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Сдобная</b> <i>Мука в.с. Молоко сухое 25% Дрожжи сух. Яйцо столовое Сахар-песок Масло сливочное Ванилин Масло растительное Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24
150	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-185, Б-4, Ж-5, У-30, С-1
<u>Ужин</u>		
30	<b>Горошек зеленый консервированный отварной</b>	ККАЛ-11, Б-1, У-2, С-2
160	<b>Омлет Рыбный</b> <i>Минтай филе Яйцо столовое Молоко сухое 25% Масло сливочное Соль пищеваренная</i>	ККАЛ-227, Б-21, Ж-15, У-3
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, 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-330, Б-24, Ж-15, У-24, С-4
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1315, Б-52, Ж-50, У-164, С-15

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н.п.п. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша Манная молочная</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, 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-73, Б-2, Ж-1, У-14
180	<b>Чай цитрусовый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсин св.</i>	ККАЛ-31, У-7, С-3
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-307, Б-8, Ж-12, У-43, С-4
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-18, У-4, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-18, У-4, С-1
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп шахтерский</b> <i>Картофель св. Топинамбур, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Горошек зеленый, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-81, Б-2, Ж-4, У-8, С-4
75	<b>Котлеты по-Хлыновски с мясом</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая отруб. и безруб., Картофель св., Лук репка, Яйцо столовое, Мука в.с. Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-209, Б-11, Ж-16, У-6, С-3
50	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св., Лук репка, Мука в.с. Масло растительное, Топинамбур, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
130	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
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-649, Б-22, Ж-25, У-85, С-8
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Сдобная</b> <i>Мука в.с. Молоко сухое 25% Дрожжи сух. Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24
200	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-194, Б-4, Ж-5, У-33, С-1
<u>Ужин</u>		
30	<b>Горошек зеленый консервированный отварной</b>	ККАЛ-11, Б-1, У-2, С-2
180	<b>Омлет Рыбный</b> <i>Минтай филе Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-255, Б-24, Ж-17, У-3
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, 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-379, Б-28, Ж-17, У-29, С-4
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1547, Б-62, Ж-59, У-194, С-18

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар