

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9

Итого за Завтрак ККАЛ-294, Б-7, Ж-11, У-42, С-1

Обед

150	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
60	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-178, Б-9, Ж-14, У-5, С-1
50	Капуста тушеная <i>Капуста св, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-24, Б-1, Ж-1, У-3, С-8
60	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-2, У-8, С-2
150	Напиток из смородины черной <i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-461, Б-16, Ж-22, У-50, С-17

Полдник

50	Ватрушка с повидлом <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
150	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-192, Б-4, Ж-4, У-36, С-1

Ужин

60	Запеканка Донская рыбная <i>Минтай филе, Хлеб белый, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-99, Б-11, Ж-5, У-3
100	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-147, Б-3, Ж-3, У-28
30	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в/с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
180	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-46, У-10, С-36
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13

Итого за Ужин ККАЛ-372, Б-16, Ж-9, У-55, С-37

Итого за ККАЛ-1 319, Б-43, Ж-46, У-183, С-56

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, 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-373, Б-10, Ж-13, У-55, С-1

Обед

200	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-7, У-12, С-7
80	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-238, Б-12, Ж-18, У-7, С-1
60	Капуста тушеная <i>Капуста св, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-29, Б-1, Ж-1, У-4, С-10
70	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-61, Б-1, Ж-2, У-10, С-2
200	Напиток из смородины черной <i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-591, Б-21, Ж-28, У-64, С-21

Полдник

50	Ватрушка с повидлом <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
200	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок</i>	ККАЛ-41, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-202, Б-4, Ж-4, У-39, С-1

Ужин

80	Запеканка Донская рыбная <i>Минтай филе, Хлеб белый, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-15, Ж-7, У-3
100	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-147, Б-3, Ж-3, У-28
30	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в/с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
200	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-52, У-11, С-40
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-429, Б-21, Ж-11, У-60, С-41
Итого за		ККАЛ-1 595, Б-56, Ж-56, У-218, С-64

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар