

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 Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-346, Б-11, Ж-15, У-43, С-1
<u>Обед</u>		
150	Борщ Вегетарианский <i>Свекла св, Капуста св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-40, Б-1, Ж-2, У-4, С-8
60	Котлеты Летние из говядины <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-181, Б-8, Ж-14, У-7, С-1
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Картофель отварной с маслом <i>Картофель св, Масло сливочное, Чеснок св, Соль йодированная</i>	ККАЛ-88, Б-2, Ж-2, У-12, С-9
150	Напиток из ягоды св/мор <i>Ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня,яблоко), 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-469, Б-14, Ж-20, У-52, С-20
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
150	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-11
Итого за Полдник		ККАЛ-228, Б-4, Ж-5, У-41
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная с луком <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-32, Б-1, Ж-1, У-4, С-2
140	Омлет с сыром <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Сыр твердый (типа голландского), Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-217, Б-16, Ж-16, У-3
180	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-349, Б-19, Ж-17, У-29, С-3
Итого за		ККАЛ-1 392, Б-48, Ж-57, У-165, С-24

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

180	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14

Итого за Завтрак ККАЛ-388, Б-13, Ж-16, У-50, С-1

Обед

180	Борщ Вегетарианский <i>Свекла св. Капуста св. Морковь св. Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%. Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-48, Б-1, Ж-2, У-5, С-10
70	Котлеты Летние из говядины <i>Свинина п/ф. Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-211, Б-9, Ж-16, У-8, С-1
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Картофель отварной с маслом <i>Картофель св. Масло сливочное, Чеснок св. Соль йодированная</i>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-2, У-15, С-10
180	Напиток из ягоды св/мор <i>Ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), Сахар-песок</i>	ККАЛ-45, У-11, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-548, Б-16, Ж-22, У-63, С-23

Полдник

50	Булочка Домашняя <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
200	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-65, У-15, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-244, Б-4, Ж-5, У-45, С-1

Ужин

60	Икра морковная с луком <i>Морковь св. Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, У-5, С-2
150	Омлет с сыром <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Сыр твердый (типа голландского), Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-232, Б-17, Ж-17, У-3
200	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-391, Б-21, Ж-19, У-35, С-3

Итого за ККАЛ-1 571, Б-54, Ж-62, У-193, С-28

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар