

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 с макаронными изделиями <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
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-244, Б-6, Ж-10, У-33
<u>Завтрак 2</u>		
150	Напиток из изюма, яблок <i>Изюм, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-42, У-10
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-42, У-10
<u>Обед</u>		
30	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-19, Б-1, Ж-1, У-2, С-5
150	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Геркулес, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-3, У-9, С-5
50	Котлеты Летние из говядины <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-151, Б-6, Ж-11, У-6, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
150	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-477, Б-13, Ж-18, У-61, С-15
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Сдобная <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
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-247, Б-8, Ж-10, У-31, С-1
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сухари паниров., Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-258, Б-13, Ж-9, У-33
50	Соус Какао <i>Мука в с, Масло сливочное, Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, У-9
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-443, Б-17, Ж-14, У-64
Итого за		ККАЛ-1453, Б-44, Ж-52, У-199, С-16

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями <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
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-280, Б-7, Ж-11, У-39
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток из изюма, яблок <i>Изюм, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-51, У-12
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-51, У-12
<u>Обед</u>		
60	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-3, У-4, С-10
180	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Геркулес, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
80	Котлеты Летние из говядины <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-241, Б-10, Ж-18, У-9, С-1
130	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-646, Б-20, Ж-29, У-77, С-21
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Сдобная <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
195	Молоко свежее	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-274, Б-10, Ж-11, У-33, С-2
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис-Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сухари паниров., Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-295, Б-14, Ж-11, У-37
50	Соус Какао <i>Мука в с, Масло сливочное, Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, У-9
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-509, Б-19, Ж-16, У-75
Итого за		ККАЛ-1 760, Б-56, Ж-67, У-236, С-23

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар