

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
25	Батон белый	ККАЛ-66, Б-2, Ж-1, У-13
180	Кофейный напиток Бодрость <i>Кофейный напиток. Сахар-песок. Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-343, Б-11, Ж-15, У-43
Завтрак 2		
150	Напиток из изюма <i>Изюм. Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-63, У-15
Обед		
30	Салат Юность (яйцо, свекла, огурец) <i>Лук репка. Огурцы консервированные. Свекла св. Яйцо столовое. Масло растительное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, У-1, С-1
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель св. Марковь св. Лук репка. Макароны изделия. Масло растительное. Зелень сухая (укроп, петрушка). Соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-4, У-11, С-5
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
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	Пюре картофельное густое <i>Картофель св. Масло сливочное. Молоко сухое 25%. Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
180	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая. Сахар-песок. Яблоки</i>	ККАЛ-42, У-10, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-558, Б-16, Ж-24, У-64, С-12
Полдник		
60	Пирожок с капустой <i>Мука в с. Сахар-песок. Масло сливочное. Яйцо столовое. Соль йодированная. Молоко сухое 25%. Дрожжи сух. Капуста св. Масло растительное</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
150	Кисель из шиповника <i>Шиповник сухой. Сахар-песок. Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-55, У-12, С-36
Итого за Полдник		ККАЛ-210, Б-4, Ж-5, У-36, С-43
Ужин		
60	Суфле рыбное <i>Минтай филе. Горбуша с с. потрош. Хлеб белый. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Яйцо столовое. Масло растительное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-10, Ж-5, У-5
50	Соус Луковый <i>Лук репка. Масло растительное. Зелень сухая (укроп, петрушка). Соль йодированная. Мука в с</i>	ККАЛ-42, Ж-4, У-2, С-2
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия. Масло сливочное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
170	Чай яблочный <i>Чай. Сахар-песок. Яблоки</i>	ККАЛ-28, У-7, С-1
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-389, Б-16, Ж-12, У-55, С-3
Итого за		ККАЛ-1 563, Б-47, Ж-56, У-213, С-58

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>		
200	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-7, Ж-8, У-23, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
200	Кофейный напиток Бодрость <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-414, Б-13, Ж-17, У-53, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток из изюма <i>Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-75, У-18
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-75, У-18
<u>Обед</u>		
60	Салат Юность (яйцо, свекла, огурец) <i>Лук репка, Огурцы консервированные, Свекла св. Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-66, Б-3, Ж-5, У-3, С-2
200	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-122, Б-2, Ж-5, У-15, С-7
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
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	Пюре картофельное густое <i>Картофель св. Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
200	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-46, 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-690, Б-21, Ж-31, У-79, С-15
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с капустой <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Капуста св. Масло растительное</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
200	Кисель из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-73, У-16, С-48
Итого за Полдник		ККАЛ-228, Б-4, Ж-5, У-40, С-55
<u>Ужин</u>		
80	Суфле рыбное <i>Минтай филе, Горбуша с с потрохи, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-14, Ж-7, У-7
50	Соус Луковый <i>Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная, Мука в с</i>	ККАЛ-42, Ж-4, У-2, С-2
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
200	Чай яблочный <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-474, Б-22, Ж-15, У-67, С-3
Итого за		ККАЛ-1 881, Б-60, Ж-68, У-257, С-74

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар