

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко 3,2%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-373, Б-12, Ж-15, У-47, С-1
<b>Обед</b>		
30	<b>Салат Нежность (морковь,зел.горошек)</b> <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-22, Б-1, Ж-1, У-2, С-1
150	<b>Суп крестьянский со сметаной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Пшено, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-4, У-7, С-7
180	<b>Мясо духовое с овощами</b> <i>Свинина п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-299, Б-10, Ж-20, У-16, С-3
150	<b>Напиток цитрусовый</b> <i>Апельсины св, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-39, У-9, С-5
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-522, Б-15, Ж-25, У-52, С-16
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок с капустой</b> <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	<b>Кисель из облепихи</b> <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-44, У-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-199, Б-4, Ж-5, У-33, С-7
<b>Ужин</b>		
50	<b>Салат Осенний</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-2, У-5, С-4
140	<b>Омлет Рыбный</b> <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-19, Ж-13, У-3
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
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-333, Б-22, Ж-15, У-28, С-4
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 427, Б-53, Ж-60, У-160, С-28

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	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, У-16
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-461, Б-15, Ж-18, У-61, С-1
<u>Обед</u>		
40	<b>Салат Нежность (морковь,зел.горошек)</b> <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-30, Б-1, Ж-2, У-2, С-2
200	<b>Суп крестьянский со сметаной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Пшено, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, У-10, С-10
200	<b>Мясо духовое с овощами</b> <i>Свинина п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-12, Ж-22, У-18, С-3
200	<b>Напиток цитрусовый</b> <i>Апельсины св, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-52, У-12, С-7
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-619, Б-19, Ж-29, У-64, С-22
<u>Полдник</u>		
60	<b>Пирожок с капустой*</b> <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	<b>Кисель из облепихи</b> <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-214, Б-4, Ж-5, У-36, С-8
<u>Ужин</u>		
60	<b>Салат Осенний</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-49, Б-1, Ж-2, У-6, С-5
150	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
150	<b>Омлет Рыбный</b> <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
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-566, Б-36, Ж-30, У-38, С-5
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 860, Б-74, Ж-82, У-199, С-36

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар