

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25% Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-318, Б-10, Ж-14, У-40
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-23, У-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-23, У-6
<u>Обед</u>		
150	Борщ Вегетарианский <i>Свекла св., Капуста св., Морковь св., Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15% слив., Пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-40, Б-1, Ж-2, У-4, С-8
50	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф., Говядина односортовая для руб. и колбас, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яично-слизистое, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-11, У-4
50	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в.с., Масло растительное, Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль пищеварочная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-5, Ж-3, У-31
150	Напиток цитрусовый <i>Апельсины св., Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-39, У-9, С-5
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-501, Б-14, Ж-17, У-68, С-14
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в.с., Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яично-слизистое, Дрожжи сух., Соль пищеварочная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
150	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-203, Б-5, Ж-3, У-38, С-1
<u>Ужин</u>		
60	Тефтели рыбные <i>Минтай филе, Хлеб белый, Лук репка, Яично-слизистое, Мука в.с., Масло растительное, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-79, Б-6, Ж-3, У-7
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в.с., Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св., Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-1
170	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-44, У-9, С-34
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-304, Б-10, Ж-7, У-45, С-39
Итого за		ККАЛ-1349, Б-39, Ж-41, У-197, С-54

Заведующий
МЕДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н.п.п. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, С-1
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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-360, Б-11, Ж-15, У-47, С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблочки</i>	ККАЛ-23, У-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-23, У-6
<u>Обед</u>		
180	Борщ Вегетарианский <i>Свекла св., Капуста св., Морковь св., Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-48, Б-1, Ж-2, У-5, С-10
70	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф., Говядина ошесорная для рубл. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-205, Б-10, Ж-16, У-6
50	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в с., Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37
180	Напиток цитрусовый <i>Апельсин св., Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11, С-6
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-623, Б-19, Ж-22, У-83, С-17
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в с., Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух., Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
200	Компот из свежих фруктов <i>Яблочки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-42, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-213, Б-5, Ж-3, У-40, С-1
<u>Ужин</u>		
70	Тефтели рыбные <i>Минтай филе, Хлеб белый, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в с., Масло растительное, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-92, Б-7, Ж-4, У-8
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с., Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, 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	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-46, У-10, С-36
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-354, Б-13, Ж-9, У-54, С-41
Итого за		ККАЛ-1573, Б-48, Ж-49, У-230, С-61

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар