

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, 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>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-287, Б-7, Ж-11, У-40, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп Волна</b> <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
60	<b>Голубцы быстрые из мяса</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное, Чеснок св</i>	ККАЛ-130, Б-6, Ж-11, У-4, С-11
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
100	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-1, У-23
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
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-512, Б-16, Ж-19, У-67, С-17
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булка деревенская</b> <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
150	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-261, Б-9, Ж-8, У-37, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-260, Б-17, Ж-13, У-19, С-1
50	<b>Подливка из повидла</b>	ККАЛ-97, У-26
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-465, Б-19, Ж-14, У-67, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 525, Б-51, Ж-52, У-211, С-20

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, 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>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-32, У-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-365, Б-10, Ж-13, У-53, С-1
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп Волна</b> <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-7, У-12, С-7
80	<b>Голубцы быстрые из мяса</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное, Чеснок св</i>	ККАЛ-174, Б-7, Ж-14, У-5, С-14
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
120	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-149, Б-6, Ж-2, У-28
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-62, У-15
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-643, Б-20, Ж-25, У-84, С-22
<b>Полдник</b>		
50	<b>Булка деревенская</b> <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	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-291, Б-11, Ж-9, У-39, С-2
<b>Ужин</b>		
155	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-288, Б-18, Ж-14, У-21, С-1
50	<b>Подливка из повидла</b>	ККАЛ-97, У-26
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-522, Б-21, Ж-15, У-76, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 821, Б-62, Ж-62, У-252, С-26

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар