

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

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
170	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7

**Итого за Завтрак** ККАЛ-285, Б-7, Ж-11, У-40, С-1**Обед**

150	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-10, С-6
60	<b>Голубцы быстрые из мяса</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортная для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св. Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-130, Б-6, Ж-11, У-4, С-11
50	<b>Соус Красный</b> <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
110	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
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

**Итого за Обед** ККАЛ-513, Б-14, Ж-19, У-73, С-18**Полдник**

60	<b>Пирожок с картофелем</b> <i>Мука в.с. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Картофель св. Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
140	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-84, Б-4, Ж-4, У-7, С-1

**Итого за Полдник** ККАЛ-246, Б-8, Ж-9, У-32, С-4**Ужин**

40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
100	<b>Запеканка Геракл творожная</b> <i>Творог свежий 9%, Геркулес, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сахар-песок, Мука в.с. Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-270, Б-16, Ж-14, У-19
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в.с. Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
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

**Итого за Ужин** ККАЛ-473, Б-20, Ж-18, У-56, С-2**Итого за** ККАЛ-1 517, Б-49, Ж-57, У-201, С-25Заведующий  
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 картофельный со сметаной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-5, У-13, С-8
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</i>	ККАЛ-174, Б-7, Ж-14, У-5, С-14
50	<b>Соус Красный</b> <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	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
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-642, Б-18, Ж-24, У-90, С-23
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок с картофелем</b> <i>Мука в.с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
190	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-114, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-276, Б-10, Ж-11, У-34, С-5
<b>Ужин</b>		
50	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-8, С-3
110	<b>Запеканка Геракл творожная</b> <i>Творог свежий 9%, Геркулес, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сахар-песок, Мука в.с, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-297, Б-17, Ж-16, У-21
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в.с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
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-537, Б-22, Ж-20, У-66, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 820, Б-60, Ж-68, У-243, С-32

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар