

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 Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Кофе на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-4, У-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-361, Б-11, Ж-15, У-46, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, У-8
<u>Обед</u>		
30	Закуска свекла тушеная с чесноком <i>Свекла св, Чеснок св, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-24, Ж-1, У-2, С-2
150	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Геркулес, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-3, У-9, С-5
60	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п ф, Говядина односортовая 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
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
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-18, У-70, С-19
<u>Полдник</u>		
50	Бутерброд горячий "Розовый"(морковь, сыр, масл о, чеснок) <i>Батон, Масло сливочное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Морковь св, Сметана 15%, Чеснок св, Сыр твердый (типа голландского)</i>	ККАЛ-104, Б-4, Ж-4, У-12, С-1
150	Напиток цитрусовый <i>Апельсины св, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-39, У-9, С-5
Итого за Полдник		ККАЛ-143, Б-4, Ж-4, У-21, С-6
<u>Ужин</u>		
60	Салат Степной <i>Картофель св, Лук репка, Огурцы консервированные, Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-51, Б-1, Ж-3, У-5, С-5
130	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-184, Б-17, Ж-12, У-3
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-336, Б-20, Ж-15, У-30, С-5
Итого за		ККАЛ-1 373, Б-49, Ж-52, У-175, С-31

Заведующий
МБДОУ _____

Калькулятор

Шеф повар

меню (3-7 лет)

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

Завтрак

180	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-1, У-16
180	Кофе на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16

Итого за Завтрак ККАЛ-419, Б-13, Ж-16, У-54, С-1

Завтрак 2

100	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
-----	--	--------------

Итого за Завтрак 2 ККАЛ-32, У-8

Обед

50	Закуска свекла тушеная с чесноком <i>Свекла св, Чеснок св, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-40, Б-1, Ж-2, У-4, С-3
180	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Геркулес, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
80	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капустка св, Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-174, Б-7, Ж-14, У-5, С-14
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
180	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-46, У-11, С-2
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-628, Б-19, Ж-24, У-85, С-25

Полдник

50	Бутерброд горячий "Розовый"(морковь,сыр,масло,чеснок) <i>Батон, Масло сливочное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Морковь св, Сметана 15%, Чеснок св, Сыр твердый (типа голландского)</i>	ККАЛ-104, Б-4, Ж-4, У-12, С-1
200	Напиток цитрусовый <i>Апельсины св, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-52, У-12, С-7

Итого за Полдник ККАЛ-156, Б-4, Ж-4, У-24, С-8

Ужин

70	Салат Степной <i>Картофель св, Лук репка, Огурцы консервированные, Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-3, У-6, С-6
140	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-19, Ж-13, У-3
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-380, Б-23, Ж-16, У-36, С-6

Итого за ККАЛ-1 615, Б-59, Ж-60, У-207, С-40

Заведующий
МБДОУ _____

Калькулятор

Шеф повар