

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 сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-369, Б-12, Ж-15, У-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из смородины красной <i>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-4, С-2
150	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
180	Плов с мясом <i>Свинина п/ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-425, Б-13, Ж-26, У-35, С-2
150	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-655, Б-17, Ж-31, У-73, С-70
<u>Полдник</u>		
50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
150	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-44, У-9
Итого за Полдник		ККАЛ-217, Б-3, Ж-1, У-47
<u>Ужин</u>		
190	Картофель тушеный с овощами <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-3, Ж-5, У-20, С-14
180	Чай яблочный <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-30, У-7, С-1
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-234, Б-5, Ж-5, У-40, С-15
Итого за		ККАЛ-1 496, Б-37, Ж-52, У-211, С-86

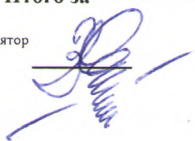
Заведующий
МБДОУ _____Калькулятор
_____Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-7, Ж-8, У-23, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-455, Б-15, Ж-18, У-60, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Напиток из смородины красной <i>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, У-8, С-1
<u>Обед</u>		
30	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-4, С-2
200	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-6, У-7, С-14
200	Плов с мясом <i>Свинина п.ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
200	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-92, Б-1, У-19, С-75
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-767, Б-22, Ж-35, У-87, С-93
<u>Полдник</u>		
50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
200	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-232, Б-3, Ж-1, У-50, С-1
<u>Ужин</u>		
210	Картофель тушеный с овощами <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-153, Б-4, Ж-5, У-22, С-15
200	Чай яблочный <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-269, Б-7, Ж-5, У-47, С-16
Итого за		ККАЛ-1 755, Б-47, Ж-59, У-252, С-112

Заведующий
МБДОУ _____

Калькулятор



Шеф повар

