

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
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 французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-258, Б-7, Ж-11, У-35, С-1
<u>Обед</u>		
25	Горошек зеленый консервированный отварной	ККАЛ-9, Б-1, У-2, С-2
150	Суп с макаронными изделиями и с курицей <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-9, С-3
50	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-89, Б-9, Ж-4, У-6
110	Картофель тушеный с луком <i>Картофель св, Лук репка, Масло сливочное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-2, Ж-3, У-18, С-12
150	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-434, Б-18, Ж-13, У-61, С-18
<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
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-261, Б-9, Ж-8, У-37, С-1
<u>Ужин</u>		
140	Пудинг творожно-гречневый <i>Творог свежий 9%, Гречка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло растительное, Сахар паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-258, Б-13, Ж-10, У-29
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-431, Б-17, Ж-14, У-59
Итого за		ККАЛ-1 384, Б-51, Ж-46, У-192, 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)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, 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 французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-298, Б-8, Ж-12, У-41, С-1
<u>Обед</u>		
25	Горошек зеленый консервированный отварной	ККАЛ-9, Б-1, У-2, С-2
180	Суп с макаронными изделиями и с курицей <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-127, Б-4, Ж-7, У-11, С-4
80	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-143, Б-15, Ж-6, У-10, С-1
130	Картофель тушеный с луком <i>Картофель св, Лук репка, Масло сливочное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-128, Б-3, Ж-3, У-22, С-15
180	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-39, У-9, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-553, Б-27, Ж-16, У-76, С-23
<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	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-291, Б-11, Ж-9, У-39, С-2
<u>Ужин</u>		
160	Пудинг творожно-гречневый <i>Творог свежий 9%, Гречка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло растительное, Сушари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-294, Б-15, Ж-11, У-34
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-496, Б-20, Ж-15, У-71
Итого за		ККАЛ-1 638, Б-66, Ж-52, У-227, С-26

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар