

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-258, Б-7, Ж-11, У-35, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-18, У-4, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-18, У-4, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Куринная грудка</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	<b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b> <i>Куринная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-107, Б-11, Ж-5, У-7
110	<b>Картофель тушеный с луком</b> <i>Картофель св, Лук репка, Масло сливочное, Лавровый лист, Соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-2, Ж-3, У-18, С-12
150	<b>Напиток из вишни, изюма</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-55, У-13
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-428, Б-17, Ж-13, У-61, С-22
<u>Полдник</u>		
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>Снежок</b>	ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-16, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-290, Б-9, Ж-7, У-46, С-1
<u>Ужин</u>		
40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
100	<b>Пудинг творожно-рисовый</b> <i>Творог свежий 9%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-217, Б-13, Ж-10, У-18
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</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
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-420, Б-17, Ж-14, У-55, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 414, Б-50, Ж-45, У-201, С-27

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	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-298, Б-8, Ж-12, У-41, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-18, У-4, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-18, У-4, С-1
<u>Обед</u>		
180	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Куринная грудка</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
80	<b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b> <i>Куринная 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	<b>Картофель тушеный с луком</b> <i>Картофель св, Лук репка, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-128, Б-3, Ж-3, У-22, С-15
180	<b>Напиток из вишни, изюма</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-66, У-16
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-526, Б-23, Ж-15, У-76, С-28
<u>Полдник</u>		
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>Снежок</b>	ККАЛ-158, Б-6, Ж-5, У-22, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-329, Б-11, Ж-8, У-52, С-2
<u>Ужин</u>		
40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
120	<b>Пудинг творожно-рисовый</b> <i>Творог свежий 9%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сухари паниров, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-260, Б-16, Ж-12, У-22
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</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-492, Б-21, Ж-16, У-66, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 663, Б-63, Ж-51, У-239, С-34

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар