

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Кофе на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-4, У-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-327, Б-10, Ж-14, У-40
<b>Обед</b>		
20	<b>Огурец солёный консервированный</b>	ККАЛ-3, С-1
150	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в/м, Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Лавровый лист, Зелень сушая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
180	<b>Плов с мясом</b> <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	<b>Напиток из шиповника</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-11, С-56
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-693, Б-20, Ж-33, У-72, С-64
<b>Полдник</b>		
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
150	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-189, Б-4, Ж-4, У-35, С-1
<b>Ужин</b>		
190	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	<b>Чай апельсиновый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-265, Б-7, Ж-8, У-39, С-24
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 474, Б-41, Ж-59, У-186, С-89

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	<b>Кофе на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-377, Б-12, Ж-15, У-48
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Огурец солёный консервированный</b>	ККАЛ-4, С-2
180	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в м, Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Лавровый лист, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
200	<b>Плов с мясом</b> <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
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-67, У-14, С-68
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-794, Б-23, Ж-38, У-85, С-78
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
200	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-198, Б-4, Ж-4, У-38, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
210	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21
200	<b>Чай апельсиновый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-305, Б-8, Ж-9, У-46, С-27
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 674, Б-47, Ж-66, У-217, С-106
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф повар