

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 Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i> | ККАЛ-144, Б-4, 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 карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-104, Б-4, Ж-4, У-14 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-333, Б-10, Ж-15, У-42, С-1 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Компот ягодная фантазия <i>Сахар-песок, Смородина красная св мор</i> | ККАЛ-18, У-4, С-1 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-18, У-4, С-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Закуска свекла с чесноком <i>Свекла св, Чеснок св, Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-26, Ж-1, У-3, С-2 |
| 150 | Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3 |
| 50 | Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п ф, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i> | ККАЛ-145, Б-7, Ж-11, У-4 |
| 50 | Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1 |
| 110 | Гарнир каша гречка вязкая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | ККАЛ-85, Б-3, Ж-1, У-16 |
| 150 | Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i> | ККАЛ-47, У-11 |
| 20/20 | Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-89, Б-3, У-18 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-539, Б-17, Ж-20, У-66, С-6 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 45 | Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i> | ККАЛ-34, У-7, С-3 |
| 40 | Печенье | ККАЛ-166, Б-3, Ж-5, У-28 |
| 160 | Кисель из вишни <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i> | ККАЛ-43, У-10, С-1 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-243, Б-3, Ж-5, У-45, С-4 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 50 | Котлета рыбная <i>Минтай филе, Лук репка, Яйцо столовое, Хлеб белый, Сухари паниров, Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-71, Б-8, Ж-3, У-4 |
| 30 | Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1 |
| 110 | Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i> | ККАЛ-154, Б-4, Ж-4, У-25 |
| 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-335, Б-14, Ж-8, У-50, С-2 |
| Итого за | | ККАЛ-1 468, Б-44, Ж-48, У-207, С-14 |
| 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 Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i> | ККАЛ-173, Б-5, 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 карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-110, Б-4, Ж-4, У-14 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-377, Б-11, Ж-16, У-48, С-1 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Компот ягодная фантазия <i>Сахар-песок, Смородина красная св. лоз.</i> | ККАЛ-18, У-4, С-1 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-18, У-4, С-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Закуска свекла с чесноком <i>Свекла св., Чеснок св., Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-42, Б-1, Ж-2, У-5, С-3 |
| 180 | Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св., Морковь св., Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, У-15, С-4 |
| 70 | Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п.ф., Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св.</i> | ККАЛ-203, Б-10, Ж-15, У-6 |
| 50 | Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с., Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1 |
| 130 | Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i> | ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30 |
| 180 | Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i> | ККАЛ-56, У-14 |
| 20/30 | Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-107, Б-4, У-22 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-739, Б-27, Ж-27, У-94, С-8 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 55 | Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i> | ККАЛ-41, У-9, С-3 |
| 50 | Печенье | ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35 |
| 200 | Кисель из вишни <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i> | ККАЛ-53, У-13, С-1 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-301, Б-4, Ж-6, У-57, С-4 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 70 | Котлета рыбная <i>Минтай филе, Лук репка, Яйцо столовое, Хлеб белый, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-100, Б-11, Ж-4, У-6 |
| 30 | Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в с., Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1 |
| 130 | Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i> | ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, У-30 |
| 190 | Чай яблочный <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i> | ККАЛ-31, У-8, С-1 |
| 20/10 | Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-62, Б-2, У-13 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-391, Б-17, Ж-10, У-58, С-2 |
| Итого за | | ККАЛ-1 826, Б-59, Ж-59, У-261, С-16 |

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар