

## меню (1,5-3 лет)

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u>          |  |  |
| 150                     | <b>Каша Рисовая молочная</b><br><i>Рис. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль йодированная</i>  | ККАЛ-144, Б-4, Ж-6, У-18, С-1  |
| 5                       | <b>Масло сливочное</b>   | ККАЛ-33, Ж-4   |
| 26                      | <b>Батон белый+хлеб ржаной.</b><br><i>Батон. Хлеб ржаной</i>   | ККАЛ-54, Б-2, Ж-1, У-11  |
| 170                     | <b>Чай карамель молочная</b><br><i>Чай. Сахар-песок. Молоко сухое 25%</i>  | ККАЛ-104, Б-4, Ж-4, У-14   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | ККАЛ-335, Б-10, Ж-15, У-43, С-1  |
| <u>Обед</u>             |  |  |
| 150                     | <b>Суп с макаронными изделиями и с курицей</b><br><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   |
| 77                      | <b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b><br><i>Куриная грудка. Хлеб белый. Молоко сухое 25%. Мука в с. Масло растительное. Соль йодированная</i>   | ККАЛ-138, Б-14, Ж-6, У-9, С-1  |
| 50                      | <b>Соус Томат</b><br><i>Масло растительное. Мука в с. Томат-паста. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>   | ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1   |
| 110                     | <b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b><br><i>Гречка. Соль йодированная. Масло сливочное</i>   | ККАЛ-136, Б-6, Ж-1, У-25   |
| 150                     | <b>Компот из яблок</b><br><i>Яблоки. Сахар-песок</i>   | ККАЛ-28, У-6, С-1  |
| 20/20                   | <b>Хлеб пшеничный + ржаной</b><br><i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>   | ККАЛ-89, Б-3, У-18   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | ККАЛ-530, Б-26, Ж-15, У-69, С-6  |
| <u>Полдник</u>          |  |  |
| 60                      | <b>Пирожок с картофелем</b><br><i>Мука в с. Масло сливочное. Сахар-песок. Яйцо столовое. Соль йодированная. Молоко сухое 25%. Дрожжи сух. Картофель св. Лук репка. Масло растительное</i>  | ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3  |
| 150                     | <b>Кисель из смородины черной</b><br><i>Смородина черная св.мор. Сахар-песок. Крахмал картофельный</i>   | ККАЛ-40, У-10, С-1   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | ККАЛ-202, Б-4, Ж-5, У-35, С-4  |
| <u>Ужин</u>             |  |  |
| 29                      | <b>Салат Нежность (морковь,зел.горошек)</b><br><i>Морковь св. Горошек зеленый. Масло растительное. Соль йодированная</i>   | ККАЛ-21, Б-1, Ж-1, У-2, С-1  |
| 160                     | <b>Омлет</b><br><i>Яйцо столовое. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Соль йодированная</i>   | ККАЛ-203, Б-13, Ж-15, У-4  |
| 180                     | <b>Чай русский</b><br><i>Чай. Сахар-песок</i>  | ККАЛ-36, У-9   |
| 20/10                   | <b>Хлеб пшеничный /ржаной</b><br><i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>  | ККАЛ-65, Б-2, У-13   |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  | ККАЛ-325, Б-16, Ж-16, У-28, С-1  |
| <b>Итого за</b>         |  | ККАЛ-1392, Б-56, Ж-51, У-175, С-12   |

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

## меню (3-7 лет)

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эп. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u>          |  |  |
| 180                     | <b>Каша Рисовая молочная</b><br><i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>  | ККАЛ-173, Б-5, Ж-7, У-22, С-1  |
| 5                       | <b>Масло сливочное</b>   | ККАЛ-33, Ж-4   |
| 36                      | <b>Батон белый/хлеб ржаной</b><br><i>Батон, Хлеб ржаной</i>  | ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12  |
| 180                     | <b>Чай карамель молочная</b><br><i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>  | ККАЛ-110, Б-4, Ж-4, У-14   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | ККАЛ-379, Б-11, Ж-16, У-48, С-1  |
| <u>Обед</u>             |  |  |
| 200                     | <b>Суп с макаронными изделиями и с курицей</b><br><i>Куриная грудка, Картофель св., Морковь св., Макароны пшеница, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-141, Б-5, Ж-7, У-12, С-5  |
| 76                      | <b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b><br><i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло растительное, Соль йодированная</i>   | ККАЛ-136, Б-14, Ж-6, У-9, С-1  |
| 50                      | <b>Соус Томат</b><br><i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>   | ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1   |
| 130                     | <b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b><br><i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>   | ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30   |
| 180                     | <b>Компот из яблок</b><br><i>Яблоки, Сахар-песок</i>   | ККАЛ-33, У-8, С-1  |
| 20/30                   | <b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b><br><i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>  | ККАЛ-107, Б-4, У-22  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | ККАЛ-611, Б-30, Ж-17, У-83, С-8  |
| <u>Полдник</u>          |  |  |
| 60                      | <b>Пирожок с картофелем</b><br><i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Картофель св., Лук репка, Масло растительное</i>  | ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3  |
| 190                     | <b>Кисель из смородины черной</b><br><i>Смородина черная св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>   | ККАЛ-51, У-12, С-1   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | ККАЛ-213, Б-4, Ж-5, У-37, С-4  |
| <u>Ужин</u>             |  |  |
| 39                      | <b>Салат Нежность (морковь,зел.горошек)</b><br><i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>   | ККАЛ-29, Б-1, Ж-2, У-2, С-2  |
| 170                     | <b>Омлет</b><br><i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>   | ККАЛ-216, Б-13, Ж-16, У-4  |
| 200                     | <b>Чай русский</b><br><i>Чай, Сахар-песок</i>  | ККАЛ-40, У-10  |
| 20/20                   | <b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b><br><i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>   | ККАЛ-83, Б-3, У-17   |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  | ККАЛ-368, Б-17, Ж-18, У-33, С-2  |
| <b>Итого за</b>         |  | ККАЛ-1 571, Б-62, Ж-56, У-201, С-15  |

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар