

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-272, Б-7, Ж-11, У-37
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Рябина черноплодная св мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-20, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
150	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
180	Плов с мясом <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	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-602, Б-17, Ж-29, У-67, С-8
<u>Полдник</u>		
28	Пряники	ККАЛ-97, Б-2, Ж-1, У-21
170	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-50, У-11
Итого за Полдник		ККАЛ-147, Б-2, Ж-1, У-32
<u>Ужин</u>		
60	Запеканка Донская рыбная <i>Минтай филе, Хлеб белый, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-99, Б-11, Ж-5, У-3
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
170	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-44, У-9, С-34
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-324, Б-15, Ж-9, У-41, С-39
Итого за		ККАЛ-1365, Б-41, Ж-50, У-182, С-48

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-309, Б-8, Ж-12, У-44, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Рябина черноплодная св мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-20, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
180	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-3, У-9, С-6
200	Плов с мясом <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	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-685, Б-20, Ж-32, У-78, С-9
<u>Полдник</u>		
55	Пряники	ККАЛ-190, Б-3, Ж-1, У-42
200	Кисель из облепихи <i>Облепиха св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-249, Б-3, Ж-1, У-54, С-1
<u>Ужин</u>		
70	Запеканка Донская рыбная <i>Минтай филе, Хлеб белый, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-13, Ж-6, У-3
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
130	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-46, У-10, С-36
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-377, Б-19, Ж-11, У-49, С-41
Итого за		ККАЛ-1 640, Б-50, Ж-56, У-230, С-53

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар