

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
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Кофе на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-380, Б-11, Ж-15, У-49, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смородины красной <i>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
20	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-3, С-1
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
180	Рагу из кур <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-238, Б-13, Ж-13, У-22, С-13
150	Напиток из шиповники, вишни <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-66, У-14, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-510, Б-20, Ж-18, У-66, С-73
<u>Полдник</u>		
28	Пряники	ККАЛ-97, Б-2, Ж-1, У-21
150	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-11
Итого за Полдник		ККАЛ-146, Б-2, Ж-1, У-32
<u>Ужин</u>		
50	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, У-3, С-2
140	Омлет с сыром <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Сыр твердый (типа голландского), Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-217, Б-16, Ж-16, У-3
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-349, Б-19, Ж-18, У-26, С-3
Итого за		ККАЛ-1 406, Б-52, Ж-52, У-178, С-78

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>		
200	Каша Рисовая молочная <small>Рис, Молоко сухое 25% Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small>	ККАЛ-192, Б-6, Ж-8, У-25, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Кофе на молоке <small>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-5, У-18
Итого за Завтрак		ККАЛ-467, Б-14, Ж-18, У-64, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из смородины красной <small>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</small>	ККАЛ-32, У-8, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, У-8, С-1
<u>Обед</u>		
25	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-3, С-1
200	Похлебка бобовая <small>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-152, Б-6, Ж-6, У-16, С-4
200	Рагу из кур <small>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная</small>	ККАЛ-264, Б-14, Ж-14, У-24, С-15
200	Напиток из шиповника, вишни <small>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сухая</small>	ККАЛ-88, Б-1, У-18, С-75
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-614, Б-25, Ж-20, У-80, С-95
<u>Полдник</u>		
55	Пряники	ККАЛ-190, Б-3, Ж-1, У-42
200	Напиток Росинка чайный <small>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</small>	ККАЛ-65, У-15, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-255, Б-3, Ж-1, У-57, С-1
<u>Ужин</u>		
60	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <small>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-44, Б-1, Ж-3, У-3, С-3
150	Омлет с сыром <small>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Сыр твердый (типа голландского), Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-232, Б-17, Ж-17, У-3
200	Чай яблочный <small>Чай, Сахар-песок, Яблоки</small>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-392, Б-21, Ж-20, У-31, С-4
Итого за		ККАЛ-1 760, Б-63, Ж-59, У-240, С-102

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар