


меню (1,5-3 лет)

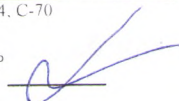
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Какао утренний аромат <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, У-11
Итого за Завтрак		ККАЛ-318, Б-10, Ж-14, У-40, С-1
Обед		
150	Щи Русские <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка, Масло растительное. Сметана 15%, Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
50	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий. Хлеб белый. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-11, У-4
50	Соус Молочный <i>Молоко сухое 25%. Масло растительное, Мука в.с. Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-59, Б-2, Ж-4, У-4
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
150	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-593, Б-16, Ж-23, У-77, С-66
Полдник		
60	Пирожок с рыбой <i>Мука в.с. Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух. Молоко сухое 25%, Соль йодированная, Консерва сайры в.м. Лук репка, Рис, Масло растительное</i>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-6, У-24
150	Кисель из смородины красной <i>Смородина красная св.мор. Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-209, Б-6, Ж-6, У-34, С-1
Ужин		
180	Каша с мясом деревенская гречневая <i>Свинина п.ф. Гречка, Соль йодированная, Масло растительное, Морковь св. Лук репка</i>	ККАЛ-243, Б-12, Ж-12, У-22, С-1
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-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-339, Б-14, Ж-12, У-43, С-2
Итого за		ККАЛ-1 459, Б-46, Ж-55, У-194, С-70

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор



Шеф повар



меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

200 **Каша Пиенная молочная** ККАЛ-197, Б-7, Ж-8, У-25, С-1

Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная

5 **Масло сливочное** ККАЛ-33, Ж-4

25/10 **Батон белый/хлеб ржаной** ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12

Батон, Хлеб ржаной

200 **Какао утренний аромат** ККАЛ-100, Б-4, Ж-4, У-13

Ванилин, Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок

Итого за Завтрак ККАЛ-391, Б-13, Ж-17, У-50, С-1

Обед

200 **Щи Русские** ККАЛ-91, Б-2, Ж-6, У-7, С-14

Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)

70 **Биточки детские из мяса** ККАЛ-205, Б-10, Ж-16, У-6

Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная

50 **Соус Молочный** ККАЛ-59, Б-2, Ж-4, У-4

Молоко сухое 25%, Масло растительное, Мука в с, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная

130 **Гарнир каша рисовая рассыпчатая** ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37

Масло сливочное, Соль йодированная, Рис

200 **Напиток из шиповники, сухофруктов** ККАЛ-92, Б-1, У-19, С-75

Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты

20/30 **Хлеб пшеничный + ржаной.** ККАЛ-107, Б-4, У-22

Хлеб белый, Хлеб ржаной

Итого за Обед ККАЛ-745, Б-23, Ж-29, У-95, С-89

Полдник

60 **Пирожок с рыбой** ККАЛ-169, Б-6, Ж-6, У-24

Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Соль йодированная, Консерва сайры в м, Лук репка, Рис, Масло растительное

190 **Кисель из смородины красной** ККАЛ-51, У-12, С-1

Смородина красная св.мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный

Итого за Полдник ККАЛ-220, Б-6, Ж-6, У-36, С-1

Ужин

210 **Каша с мясом деревенская гречневая** ККАЛ-283, Б-14, Ж-14, У-26, С-1

Свинина п.ф, Гречка, Соль йодированная, Масло растительное, Морковь св, Лук репка

200 **Чай яблочный** ККАЛ-33, У-8, С-1

Чай, Сахар-песок, Яблоки

20/20 **Хлеб пшеничный /ржаной.** ККАЛ-83, Б-3, У-17

Хлеб белый, Хлеб ржаной

Итого за Ужин ККАЛ-399, Б-17, Ж-14, У-51, С-2

Итого за ККАЛ-1 755, Б-59, Ж-66, У-232, С-93

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар