

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша Манная молочная</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-260, Б-7, Ж-11, У-36, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-32, У-8
<u>Обед</u>		
150	<b>Рассольник с крупой</b> <i>Картофель св, Морковь св, Рис, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-88, Б-1, Ж-4, У-10, С-4
50	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина п.ф, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-151, Б-6, Ж-11, У-6, С-1
55	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-48, Б-1, Ж-2, У-8, С-2
55	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста св, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-27, Б-1, Ж-1, У-4, С-9
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-450, Б-12, Ж-18, У-57, С-16
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Сдобная</b> <i>Мука в.с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24
150	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-247, Б-8, Ж-10, У-31, С-1
<u>Ужин</u>		
140	<b>Запеканка творожно - морковная</b> <i>Творог свежий 9%, Морковь св, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-232, Б-14, Ж-11, У-20, С-1
50	<b>Соус Какао</b> <i>Мука в.с, Масло сливочное, Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, У-9
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-417, Б-18, Ж-16, У-51, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 406, Б-45, Ж-55, У-183, С-19

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	<b>Каша Манная молочная</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
200	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-322, Б-9, Ж-13, У-46, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-32, У-8
<u>Обед</u>		
200	<b>Рассольник с крупой</b> <i>Картофель св, Морковь св, Рис, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-2, Ж-6, У-14, С-5
70	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина п.ф., Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-211, Б-9, Ж-16, У-8, С-1
65	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-1, Ж-2, У-9, С-2
65	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста св, Морковь св, Лук репка, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-32, Б-1, Ж-1, У-4, С-10
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-62, У-15
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-586, Б-17, Ж-25, У-72, С-18
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Сдобная</b> <i>Мука в.с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24
200	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-277, Б-10, Ж-11, У-33, С-2
<u>Ужин</u>		
160	<b>Запеканка творожно - морковная</b> <i>Творог свежий 9%, Морковь св, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-265, Б-17, Ж-12, У-23, С-1
50	<b>Соус Какао</b> <i>Мука в.с, Масло сливочное, Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, У-9
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-479, Б-22, Ж-17, У-61, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 696, Б-58, Ж-66, У-220, С-22

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар