

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 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	Кофе на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-4, У-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-355, Б-11, Ж-15, У-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-20, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св., Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-21, Ж-1, У-2, С-1
150	Суп вермишелевый с курицей <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
60	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в с., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-107, Б-11, Ж-5, У-7
50	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в с., Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
150	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-556, Б-20, Ж-16, У-80, С-5
<u>Полдник</u>		
80	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в с., Ванилин, Сметана 13%, Повидло фруктовое, Какао-порошок</i>	ККАЛ-285, Б-4, Ж-14, У-38
140	Кисель из облепихи <i>Облепиха св.мор., Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, У-9
Итого за Полдник		ККАЛ-326, Б-4, Ж-14, У-47
<u>Ужин</u>		
190	Картофель тушеный с овощами <i>Картофель св., Морковь св., Лук репка, Горошек зеленый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-3, Ж-5, У-20, С-14
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-240, Б-5, Ж-5, У-42, С-14
Итого за		ККАЛ-1 497, Б-40, Ж-50, У-218, С-20

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-7, Ж-8, У-23, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
10	Сыр твердый	ККАЛ-38, Б-3, Ж-2, С-1
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
200	Кофе на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-5, У-18
Итого за Завтрак		ККАЛ-467, Б-17, Ж-20, У-55, С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-20, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св. Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, У-4, С-2
200	Суп вермишелевый с курицей <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-7, У-12, С-5
80	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в.с. Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-143, Б-15, Ж-6, У-10, С-1
50	Соус Красный <i>Морковь св. Лук репка, Мука в.с. Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37
200	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-704, Б-29, Ж-19, У-102, С-10
<u>Полдник</u>		
90	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в.с, Ванилин, Сметана 15%, Повидло фруктовое, Какао-порошок</i>	ККАЛ-321, Б-4, Ж-16, У-43
180	Кисель из облепихи <i>Облепиха св.мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-11
Итого за Полдник		ККАЛ-374, Б-4, Ж-16, У-54
<u>Ужин</u>		
210	Картофель тушеный с овощами <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-153, Б-4, Ж-5, У-22, С-15
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-276, Б-7, Ж-5, У-49, С-15
Итого за		ККАЛ-1 841, Б-57, Ж-60, У-265, С-28

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар