

## 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 Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, 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 с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-258, Б-7, Ж-11, У-35, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Борщ с картофелем</b> <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
60	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина п.ф., Говядина односортовая для рубл. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сахар-песок, Соль йодированная, Чеснок св.</i>	ККАЛ-181, Б-8, Ж-14, У-7, С-1
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с., Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св., Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
150	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
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-491, Б-14, Ж-22, У-58, С-12
<u>Полдник</u>		
60	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>Мука в с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Творог свежий 9%, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-153, Б-6, Ж-5, У-20
150	<b>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>Смесь ягодная рябина-повинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-184, Б-6, Ж-5, У-27, С-1
<u>Ужин</u>		
50	<b>Суфле рыбное</b> <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-9, Ж-4, У-4
30	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св., Лук репка, Мука в с., Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
110	<b>Гарнир каша перловая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-4, У-25
180	<b>Чай апельсиновый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св.</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-354, Б-15, Ж-9, У-50, С-6
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 287, Б-42, Ж-47, У-170, С-20

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

180	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Пшеничная, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, 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
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7

Итого за Завтрак ККАЛ-298, Б-8, Ж-12, У-41, С-1

Обед

180	<b>Борщ с картофелем</b> <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
80	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Сметана п.ф., Говядина односторонняя для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная, Чеснок св.</i>	ККАЛ-241, Б-10, Ж-18, У-9, С-1
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с., Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св., Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-604, Б-18, Ж-27, У-69, С-13

Полдник

60	<b>Пирожок с рис яйцо</b> <i>Мука в с., Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух., Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Рис, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-165, Б-5, Ж-5, У-25
190	<b>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>Смесь ягодная рябинка-поянника, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-39, У-9, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-204, Б-5, Ж-5, У-34, С-1

Ужин

60	<b>Суфле рыбное</b> <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-10, Ж-5, У-5
30	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св., Лук репка, Мука в с., Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
130	<b>Гарнир каша перловая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i>	ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, У-30
190	<b>Чай апельсиновый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св.</i>	ККАЛ-31, У-7, С-6
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-421, Б-17, Ж-11, У-60, С-7

Итого за ККАЛ-1527, Б-48, Ж-55, У-204, С-22

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар