

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Суп молочный вермишелевый <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак ККАЛ-352, Б-11, Ж-14, У-44		
Завтрак 2		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), Яблоки</i>	ККАЛ-22, У-5, С-3
Итого за Завтрак 2 ККАЛ-22, У-5, С-3		
Обед		
30	Закуска морковь тушеная <i>Морковь св, Масло растительное, Сахар-песок, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-25, Ж-2, У-2, С-1
150	Рассольник с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная, Лавровый лист</i>	ККАЛ-88, Б-1, Ж-4, У-10, С-4
60	Котлеты по-Хлыновски с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в/с, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-167, Б-9, Ж-13, У-5, С-2
100	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-7, Ж-3, У-18
150	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед ККАЛ-517, Б-20, Ж-22, У-59, С-8		
Полдник		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванцилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
150	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-44, У-9
Итого за Полдник ККАЛ-223, Б-4, Ж-5, У-39		
Ужин		
60	Запеканка Донская рыбная <i>Минтай филе, Хлеб белый, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-99, Б-11, Ж-5, У-3
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
100	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-3, У-14, С-3
180	Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-38, У-9
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин ККАЛ-309, Б-15, Ж-9, У-40, С-4		
Итого за ККАЛ-1 423, Б-50, Ж-50, У-187, С-15		

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	Суп молочный вермишелевый <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-166, Б-6, Ж-7, У-20
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-432, Б-14, Ж-17, У-57
Завтрак 2		
150	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно-фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), Яблоки</i>	ККАЛ-33, У-8, С-5
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, У-8, С-5
Обед		
50	Закуска морковь тушеная <i>Морковь св, Масло растительное, Сахар-песок, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-3, У-4, С-1
200	Рассольник с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная, Лавровый лист</i>	ККАЛ-117, Б-2, Ж-6, У-14, С-5
80	Котлеты по-Хлыновски с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в/с, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-223, Б-12, Ж-17, У-7, С-3
120	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-9, Ж-3, У-22
200	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-669, Б-28, Ж-29, У-78, С-10
Полдник		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
200	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-238, Б-4, Ж-5, У-42, С-1
Ужин		
80	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <i>Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-229, Б-11, Ж-16, У-11
80	Запеканка Донская рыбная <i>Минтай филе, Хлеб белый, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-15, Ж-7, У-3
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
100	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-3, У-14, С-3
200	Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-42, У-10
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-593, Б-31, Ж-27, У-56, С-4
Итого за		ККАЛ-1 965, Б-77, Ж-78, У-241, С-20

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар