

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 Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
170	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
Итого за Завтрак		ККАЛ-267, Б-7, Ж-11, У-37, С-1
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Консерв сайра в т. Петрушка. Масло растительное. Соль пищеварочная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
180	Плов с мясом <i>Свинина п.ф. Масло растительное. Рис. Лук репка. Морковь св. Томат-паста. Масло сливочное. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-425, Б-13, Ж-26, У-35, С-2
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-662, Б-20, Ж-33, У-67, С-8
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в.с. Масло сливочное. Сахар-песок. Яйцо столовое. Соль пищеварочная. Молоко сухое 25%. Дрожжи сух. Картофель св. Лук репка. Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Напиток из изюма <i>Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15
Итого за Полдник		ККАЛ-225, Б-4, Ж-5, У-40, С-3
<u>Ужин</u>		
20	Сельдь порциями	ККАЛ-45, Б-3, Ж-3
170	Рагу овощное <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-153, Б-4, Ж-7, У-17, С-17
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсин св.</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-292, Б-9, Ж-10, У-37, С-22
Итого за		ККАЛ-1446, Б-40, Ж-59, У-181, С-34

Заведующий
МЕДОУ

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>		
180	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
25/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
Итого за Завтрак		ККАЛ-308, Б-8, Ж-12, У-43, С-1
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консервы сайры в м, Петрушка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
200	Плов с мясом <i>Свинина п ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
180	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-756, Б-23, Ж-38, У-79, С-9
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
190	Напиток из изюма <i>Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-79, У-19
Итого за Полдник		ККАЛ-241, Б-4, Ж-5, У-44, С-3
<u>Ужин</u>		
20	Сельдь порциями	ККАЛ-45, Б-3, Ж-3
190	Рагу овощное <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсин св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-332, Б-11, Ж-11, У-44, С-25
Итого за		ККАЛ-1 637, Б-46, Ж-66, У-210, С-38

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар