

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
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-283, Б-7, Ж-11, У-39
<u>Обед</u>		
20	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-3, С-1
150	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в/м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
180	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-299, Б-10, Ж-20, У-16, С-3
150	Напиток из вишни, сухофруктов <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-54, У-13
20/10	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-66, Б-2, У-14
Итого за Обед		ККАЛ-542, Б-16, Ж-27, У-51, С-9
<u>Полдник</u>		
28	Пряники	ККАЛ-97, Б-2, Ж-1, У-21
150	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко)</i>	ККАЛ-33, У-8, С-5
Итого за Полдник		ККАЛ-130, Б-2, Ж-1, У-29, С-5
<u>Ужин</u>		
60	Закуска морковь тушеная <i>Морковь св, Масло растительное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-49, Б-1, Ж-3, У-4, С-1
130	Макаронные изделия с сыром <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-186, Б-7, Ж-6, У-32
180	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-335, Б-10, Ж-9, У-58, С-2
Итого за		ККАЛ-1 290, Б-35, Ж-48, У-177, С-16

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	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
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-359, Б-10, Ж-13, У-52, С-1
Обед		
30	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-4, С-2
200	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в/м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-159, Б-5, Ж-10, У-11, С-6
200	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-12, Ж-22, У-18, С-3
200	Напиток из вишни, сухофруктов <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-72, У-17
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-85, Б-3, У-17
Итого за Обед		ККАЛ-653, Б-20, Ж-32, У-63, С-11
Полдник		
55	Пряники	ККАЛ-190, Б-3, Ж-1, У-42
200	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко)</i>	ККАЛ-44, У-11, С-6
Итого за Полдник		ККАЛ-234, Б-3, Ж-1, У-53, С-6
Ужин		
70	Закуска морковь тушеная <i>Морковь св, Масло растительное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-1, Ж-4, У-5, С-2
140	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-201, Б-7, Ж-6, У-35
200	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-379, Б-11, Ж-10, У-67, С-3
Итого за		ККАЛ-1 625, Б-44, Ж-56, У-235, С-21

Заведующий
МБДОУ _____Калькулятор
Шеф повар
