

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 3,2%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварческая</i> | ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-33, Ж-4 |
| 15/10 | Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10 |
| 170 | Чай яблочный <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i> | ККАЛ-28, У-7, С-1 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-261, Б-7, Ж-11, У-36, С-2 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i> | ККАЛ-21, У-5 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-21, У-5 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп овощной <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репчатый, Горошек зеленый, Масло растительное, Сметана 18%, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль пищеварческая, Лавровый лист</i> | ККАЛ-64, Б-1, Ж-4, У-7, С-6 |
| 50 | Биточки детские из мяса <i>Сметана п.ф. Говядина ошпаренная для руб. и котлет, Хлеб белый, Молоко сухое, 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль пищеварческая</i> | ККАЛ-147, Б-7, Ж-11, У-4 |
| 50 | Соус Красный <i>Морковь св. Лук репка, Мука в.с. Масло растительное, Томат-паста, Соль пищеварческая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1 |
| 110 | Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль пищеварческая, Рис</i> | ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31 |
| 150 | Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККАЛ-69, У-15, С-56 |
| 20/20 | Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-89, Б-3, У-18 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-555, Б-14, Ж-19, У-77, С-63 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 60 | Пирожок с картофелем <i>Мука в.с. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль пищеварческая, Молоко сухое, 25%, Дрожжи сух. Картофель св. Лук репка, Масло растительное</i> | ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3 |
| 150 | Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i> | ККАЛ-47, У-11 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-209, Б-4, Ж-5, У-36, С-3 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 25 | Сельдь порциями | ККАЛ-56, Б-4, Ж-4 |
| 165 | Рагу овощное <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка, Молоко сухое, 25%, Масло сливочное, Соль пищеварческая</i> | ККАЛ-149, Б-4, Ж-7, У-17, С-16 |
| 180 | Чай цитрусовый <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i> | ККАЛ-31, У-7, С-3 |
| 20/10 | Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-65, Б-2, У-13 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-301, Б-10, Ж-11, У-37, С-19 |
| Итого за | | ККАЛ-1347, Б-35, Ж-46, У-191, С-87 |

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> | | |
| 180 | Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i> | ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, С-1 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-33, Ж-4 |
| 25/10 | Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12 |
| 180 | Чай яблочный <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i> | ККАЛ-30, У-7, С-1 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-302, Б-8, Ж-12, У-41, С-2 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i> | ККАЛ-21, У-5 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-21, У-5 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп овощной <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Сметана 15%, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль пищевая</i> | ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-8, С-8 |
| 70 | Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф, Говядина ошпаренная для руб. и котлет, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль пищевая</i> | ККАЛ-205, Б-10, Ж-16, У-6 |
| 50 | Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в.с, Масло растительное, Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1 |
| 130 | Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль пищевая, Рис</i> | ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37 |
| 180 | Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККАЛ-83, Б-1, У-17, С-68 |
| 20/30 | Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-107, Б-4, У-22 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-688, Б-20, Ж-24, У-92, С-77 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 60 | Пирожок с картофелем <i>Мука в.с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль пищевая, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i> | ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3 |
| 190 | Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i> | ККАЛ-60, У-14, С-1 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-222, Б-4, Ж-5, У-39, С-4 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 25 | Сельдь порциями | ККАЛ-56, Б-4, Ж-4 |
| 185 | Рагу овощное <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i> | ККАЛ-167, Б-4, Ж-8, У-19, С-18 |
| 200 | Чай цитрусовый <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i> | ККАЛ-35, У-8, С-3 |
| 20/20 | Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-83, Б-3, У-17 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-341, Б-11, Ж-12, У-44, С-21 |
| Итого за | | ККАЛ-1574, Б-43, Ж-53, У-221, С-104 |

Заведующий
МБДОУ

Жалькелитор

Шеф-повар