

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 йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
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-289, Б-7, Ж-11, У-41, С-1
<u>Обед</u>		
150	Рассольник с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-88, Б-1, Ж-4, У-10, С-4
60	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-130, Б-6, Ж-11, У-4, С-11
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
100	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-1, У-23
150	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-511, Б-15, Ж-18, У-68, С-16
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в/с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-261, Б-9, Ж-8, У-37, С-1
<u>Ужин</u>		
50	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-8, С-3
90	Запеканка Белоснежка из творога. <i>Творог свежий 9%, Рис, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-198, Б-12, Ж-10, У-14
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-473, Б-17, Ж-14, У-66, С-3
Итого за		ККАЛ-1 534, Б-48, Ж-51, У-212, С-21

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>		
200	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-197, Б-7, Ж-8, У-25, 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, Ванилин</i>	ККАЛ-32, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-367, Б-10, Ж-13, У-54, С-1
<u>Обед</u>		
200	Рассольник с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-2, Ж-6, У-14, С-5
80	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-174, Б-7, Ж-14, У-5, С-14
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
120	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-149, Б-6, Ж-2, У-28
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-62, У-15
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-642, Б-19, Ж-24, У-86, С-20
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в/с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
190	Молоко свежее	ККАЛ-114, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-285, Б-11, Ж-9, У-39, С-2
<u>Ужин</u>		
50	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-8, С-3
110	Запеканка Белоснежка из творога. <i>Творог свежий 9%, Рис, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-242, Б-15, Ж-12, У-17
50	Подливка из сгущенного молока	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-546, Б-21, Ж-16, У-76, С-3
Итого за		ККАЛ-1 840, Б-61, Ж-62, У-255, С-26
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф повар