

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 3,2%, 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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко 3,2%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-350, Б-10, Ж-14, У-46, С-1
<u>Обед</u>		
30	Икра свекольная с чесноком <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Чеснок св, Масло растительное</i>	ККАЛ-31, Ж-2, У-3, С-2
150	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
180	Плов с мясом <i>Свинина п/ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-425, Б-13, Ж-26, У-35, С-2
150	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-645, Б-17, Ж-33, У-69, С-15
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
150	Кисель из сока фруктового <i>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-86, У-19, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-218, Б-4, Ж-2, У-44, С-3
<u>Ужин</u>		
80	Гуляш из рыбы <i>Минтай филе, Мука в/с, Лук репка, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, У-3, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
180	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-282, Б-12, Ж-9, У-37, С-7
Итого за		ККАЛ-1 495, Б-43, Ж-58, У-196, С-26

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 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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-3, У-15, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-434, Б-14, Ж-16, У-59, С-2
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная с чесноком <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Чеснок св, Масло растительное</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, У-5, С-4
200	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-6, У-7, С-14
200	Плов с мясом <i>Свинина п/ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
200	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-42, У-10, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-765, Б-22, Ж-38, У-83, С-21
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
200	Кисель из сока фруктового <i>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-114, Б-1, У-26, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-246, Б-5, Ж-2, У-51, С-3
<u>Ужин</u>		
100	Гуляш из рыбы <i>Минтай филе, Мука в/с, Лук репка, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-10, Ж-7, У-3, С-1
50	Мясо отварное <i>Свинина п/ф, Соль йодированная</i>	ККАЛ-137, Б-14, Ж-12, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
200	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-463, Б-29, Ж-22, У-42, С-8
Итого за		ККАЛ-1 908, Б-70, Ж-78, У-235, С-34

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар