

меню (1,5-3 лет)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, 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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-323, Б-10, Ж-14, У-42, С-1
Обед		
150	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Гречка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-3, У-9, С-5
60	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-112, Б-13, Ж-5, У-4, С-1
50	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-481, Б-21, Ж-12, У-70, С-8
Полдник		
60	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в с, Ванилин, Сметана 15%, Какао-порошок</i>	ККАЛ-214, Б-3, Ж-11, У-29
140	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-29, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-243, Б-3, Ж-11, У-36, С-1
Ужин		
50	Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-65, Б-1, Ж-5, У-4, С-2
130	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-184, Б-17, Ж-12, У-3
190	Чай с шиповником <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-46, У-10, С-33
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-360, Б-20, Ж-17, У-30, С-35
Итого за		ККАЛ-1 407, Б-54, Ж-54, У-178, С-45

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		
180	Каша Дружба (рис, пишено) <i>Пишено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-6, Ж-7, У-23, 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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-367, Б-11, Ж-15, У-49, С-2
Обед		
180	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Гречка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
75	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-16, Ж-7, У-5, С-1
50	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
180	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</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-575, Б-27, Ж-16, У-82, С-9
Полдник		
70	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в с, Ванилин, Сметана 15%, Какао-порошок</i>	ККАЛ-250, Б-3, Ж-12, У-33
180	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-287, Б-3, Ж-12, У-42, С-1
Ужин		
60	Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-78, Б-1, Ж-6, У-5, С-3
150	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
200	Чай с шиповником <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-48, У-10, С-35
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-421, Б-24, Ж-20, У-35, С-38
Итого за		ККАЛ-1 650, Б-65, Ж-63, У-208, С-50
Заведующий МБДОУ		Калькулятор 
		Шеф повар 