

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, 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 русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-265, Б-7, Ж-11, У-36, С-1
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка, Консерв сайры в м. Рис, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
50	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-98, Б-7, Ж-6, У-4
110	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
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-474, Б-22, Ж-16, У-59, С-6
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в с. Молоко сухое 25% Дрожжи сух. Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-269, Б-8, Ж-10, У-37, С-1
<u>Ужин</u>		
40	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
100	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св. Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-10, Ж-8, У-15, С-1
50	Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в с. Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10
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-377, Б-13, Ж-12, У-54, С-3
Итого за		ККАЛ-1 385, Б-50, Ж-49, У-186, С-11

Заведующий
МБДОУ _____Калькулятор

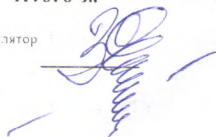

Шеф повар _____

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, 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 русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-305, Б-8, Ж-12, У-43, С-1
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Консервы сайры в м. Рыб. Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
70	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-138, Б-10, Ж-9, У-6
130	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
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-586, Б-28, Ж-22, У-72, С-7
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-299, Б-10, Ж-11, У-39, С-2
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св. Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-248, Б-16, Ж-11, У-22, С-1
50	Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10
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-458, Б-20, Ж-15, У-61, С-1
Итого за		ККАЛ-1 648, Б-66, Ж-60, У-215, С-11

Заведующий
МБДОУ _____

Калькулятор



Шеф-повар _____