

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный вермишелевый <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-248, Б-6, Ж-10, У-34
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смесь св мор(смородина, вишня, яблоко), Смородина черная св мор</i>	ККАЛ-22, У-5, С-3
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, У-5, С-3
<u>Обед</u>		
30	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-22, Б-1, Ж-1, У-2, С-1
150	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
150	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-250, Б-9, Ж-17, У-13, С-3
150	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, 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-497, Б-15, Ж-23, У-53, С-9
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Сдобная <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-247, Б-8, Ж-10, У-31, С-1
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари паниров., Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-295, Б-14, Ж-11, У-37
30	Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-44, Б-1, Ж-2, У-6
180	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-453, Б-17, Ж-14, У-67, С-1
Итого за		ККАЛ-1 467, Б-46, Ж-57, У-190, С-14

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	Суп молочный вермишелевый <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-282, Б-7, Ж-11, У-39
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смесь св мор(смородина, вишня, яблоко), Смородина черная св мор</i>	ККАЛ-22, У-5, С-3
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, У-5, С-3
<u>Обед</u>		
50	Салат Нежность (морковь, зел. горошек) <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, У-3, С-2
180	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-10, С-6
201	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-334, Б-12, Ж-22, У-18, С-3
180	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-57, У-14, С-1
30/20	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-641, Б-20, Ж-30, У-67, С-12
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Сдобная <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-277, Б-10, Ж-11, У-33, С-2
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сухари паниров, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-332, Б-16, Ж-12, У-42
30	Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-44, Б-1, Ж-2, У-6
200	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-519, Б-20, Ж-15, У-79, С-1
Итого за		ККАЛ-1741, Б-57, Ж-67, У-223, С-18

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар