

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-1
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7

Итого за Завтрак ККАЛ-237, Б-6, Ж-10, У-32

Завтрак 2

100	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-23, У-6
-----	---	--------------

Итого за Завтрак 2 ККАЛ-23, У-6

Обед

150	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св., Морковь св., Капуста св., Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
180	<b>Плов с мясом</b> <i>Свинина п.ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св., Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-425, Б-13, Ж-26, У-35, С-2
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-629, Б-17, Ж-31, У-69, С-12

Полдник

50	<b>Булочка Молочная</b> <i>Мука в.с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	<b>Напиток из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-194, Б-4, Ж-4, У-35, С-1

Ужин

40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
100	<b>Запеканка Северная творожно - манная</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Ябло-столовое, Молоко сухое 25%, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-197, Б-14, Ж-10, У-13
50	<b>Соус - крем Брюле</b> <i>Молоко сухое 25%, Мука в.с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12

Итого за Ужин ККАЛ-392, Б-17, Ж-14, У-49, С-2

Итого за ККАЛ-1475, Б-44, Ж-59, У-191, С-15

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	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-273, Б-7, Ж-11, У-37
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-23, У-6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-23, У-6
<u>Обед</u>		
180	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 18%, Соль пищеварочная, Зелень, сухая зелень, петрушка, Лавровый лист</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
200	<b>Плов с мясом</b> <i>Свинина п ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-718, Б-20, Ж-35, У-81, С-14
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Молочная</b> <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
200	<b>Напиток из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-43, У-10, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-205, Б-4, Ж-4, У-37, С-1
<u>Ужин</u>		
40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
120	<b>Запеканка Северная творожно - манная</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-236, Б-16, Ж-12, У-16
50	<b>Соус - крем Брюле</b> <i>Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
30/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-1, У-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-455, Б-19, Ж-16, У-57, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1674, Б-50, Ж-66, У-218, С-17

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар