

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша Дружба (рис, пшено)</b> <i>Пшено, Рис, Молоко 3,2%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-355, Б-10, Ж-14, У-48, С-2
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп овощной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Масло сливочное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-64, Б-1, Ж-4, У-7, С-6
200	<b>Мясо духовое с овощами</b> <i>Свинина п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-12, Ж-22, У-18, С-3
150	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
30/10	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-521, Б-16, Ж-26, У-52, С-10
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Плюшка Дачная</b> <i>Мука в/с, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
150	<b>Кисель из облепихи</b> <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-44, У-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-210, Б-4, Ж-5, У-36
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Икра свекольная с луком</b> <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Чеснок св, Соль йодированная</i>	ККАЛ-35, Б-1, Ж-1, У-5, С-3
140	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-306, Б-14, Ж-14, У-29, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 392, Б-44, Ж-59, У-165, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша Дружба (рис, пшено)</b> <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-196, Б-6, Ж-8, У-26, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-3, У-15, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-441, Б-13, Ж-16, У-62, С-2
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп овощной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Масло сливочное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-85, Б-2, Ж-5, У-9, С-9
220	<b>Мясо духовое с овощами</b> <i>Свинина п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-366, Б-13, Ж-25, У-19, С-4
200	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-46, У-11, С-1
30/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-604, Б-19, Ж-30, У-61, С-14
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Плюшка Дачная</b> <i>Мука в/с, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
200	<b>Кисель из облепихи</b> <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-225, Б-4, Ж-5, У-39, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Икра свекольная с луком</b> <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Чеснок св, Соль йодированная</i>	ККАЛ-42, Б-1, Ж-2, У-6, С-4
150	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-347, Б-16, Ж-16, У-35, С-4
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 617, Б-52, Ж-67, У-197, С-21

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар