

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
170	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-345, Б-10, Ж-14, У-45
<b>Обед</b>		
150	<b>Свекольник</b> <i>Картофель св, Свекла св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-4, У-8, С-5
50	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортная для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-151, Б-6, Ж-11, У-6, С-1
110	<b>Капуста тушеная с томатом</b> <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-5, У-8, С-18
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
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-430, Б-12, Ж-20, У-51, С-24
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
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-176, Б-4, Ж-2, У-34, С-2
<b>Ужин</b>		
80	<b>Гуляш из рыбы</b> <i>Минтай филе, Мука в/с, Лук репка, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, У-3, С-1
110	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
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-282, Б-12, Ж-9, У-37, С-7
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 233, Б-38, Ж-45, У-167, С-33

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>Завтрак</b>		
180	<b>Каша Геркулес молочная</b> <small>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
180	<b>Чай с молоком</b> <small>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-404, Б-12, Ж-15, У-56, С-2
<b>Обед</b>		
180	<b>Свекольник</b> <small>Картофель св, Свекла св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</small>	ККАЛ-86, Б-2, Ж-5, У-10, С-6
70	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <small>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари панциров., Соль йодированная</small>	ККАЛ-211, Б-9, Ж-16, У-8, С-1
130	<b>Капуста тушеная с томатом</b> <small>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</small>	ККАЛ-84, Б-3, Ж-5, У-9, С-21
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>Сухофрукты, Сахар-песок</small>	ККАЛ-56, У-14
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-544, Б-18, Ж-26, У-63, С-28
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок с яблоком</b> <small>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
200	<b>Кисель из облепихи</b> <small>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</small>	ККАЛ-59, У-12, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-191, Б-4, Ж-2, У-37, С-3
<b>Ужин</b>		
80	<b>Гуляш из рыбы</b> <small>Минтай филе, Мука в/с, Лук репка, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</small>	ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, У-3, С-1
130	<b>Пюре картофельное густое</b> <small>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</small>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>Чай, Сахар-песок, Лимон</small>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-320, Б-14, Ж-10, У-45, С-7
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 459, Б-48, Ж-53, У-201, С-40

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар