

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 Геркулес молочная <small>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small> | ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-33, Ж-4 |
| 30 | Батон белый | ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15 |
| 180 | Чай французский <small>Чай, Сахар-песок, Ванилин</small> | ККАЛ-29, У-7 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-283, Б-7, Ж-11, У-39 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), Яблоки</small> | ККАЛ-22, У-5, С-3 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-22, У-5, С-3 |
| <u>Обед</u> | | |
| 25 | Огурец солёный консервированный | ККАЛ-3, С-1 |
| 150 | Суп овощной <small>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Сметана 15%, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</small> | ККАЛ-64, Б-1, Ж-4, У-7, С-6 |
| 180 | Плов с мясом <small>Свинина п/ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</small> | ККАЛ-425, Б-13, Ж-26, У-35, С-2 |
| 150 | Компот из сухофруктов <small>Сухофрукты, Сахар-песок</small> | ККАЛ-47, У-11 |
| 20/20 | Хлеб пшеничный + ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small> | ККАЛ-89, Б-3, У-18 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-628, Б-17, Ж-30, У-71, С-9 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Булочка Молочная <small>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</small> | ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27 |
| 150 | Молоко свежее | ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 40 | Яблоки печеные (дольки) <small>Яблоки, Сахар-песок</small> | ККАЛ-30, У-7, С-2 |
| 100 | Пудинг творожно-манный <small>Творог свежий 9%, Манка, Яйцо столовое, Сахар-песок, Изюм, Ванилин, Масло сливочное, Соль йодированная</small> | ККАЛ-228, Б-14, Ж-9, У-23 |
| 50 | Подливка из повидла | ККАЛ-97, У-26 |
| 180 | Чай с сахаром <small>Чай, Сахар-песок</small> | ККАЛ-29, У-7 |
| 30 | Батон белый | ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-463, Б-16, Ж-10, У-78, С-2 |
| Итого за | | ККАЛ-1 648, Б-48, Ж-60, У-227, С-15 |

Заведующий
МЕДОУ

Калькулятор

Шеф повар

меню (3-7 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 200 | Каша Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i> | ККАЛ-189, Б-7, Ж-8, У-23, С-1 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-33, Ж-4 |
| 40 | Батон белый | ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21 |
| 200 | Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i> | ККАЛ-32, У-8 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-359, Б-10, Ж-13, У-52, С-1 |
| Завтрак 2 | | |
| 150 | Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), Яблоки</i> | ККАЛ-33, У-8, С-5 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-33, У-8, С-5 |
| Обед | | |
| 30 | Огурец солёный консервированный | ККАЛ-4, С-2 |
| 200 | Суп овощной <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Сметана 15%, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная, Лавровый лист</i> | ККАЛ-85, Б-2, Ж-5, У-9, С-9 |
| 200 | Плов с мясом <i>Свинина п/ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</i> | ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i> | ККАЛ-62, У-15 |
| 20/30 | Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-107, Б-4, У-22 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-731, Б-21, Ж-34, У-85, С-13 |
| Полдник | | |
| 50 | Булочка Молочная <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 |
| 200 | Молоко свежее | ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-282, Б-10, Ж-10, У-36, С-2 |
| Ужин | | |
| 50 | Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i> | ККАЛ-38, У-8, С-3 |
| 110 | Пудинг творожно-манный <i>Творог свежий 9%, Манка, Яйцо столовое, Сахар-песок, Изюм, Ванилин, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-250, Б-15, Ж-10, У-26 |
| 50 | Подливка из повидла | ККАЛ-97, У-26 |
| 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-522, Б-18, Ж-11, У-89, С-3 |
| Итого за | | ККАЛ-1 927, Б-59, Ж-68, У-270, С-24 |

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар