

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 <i>Геркулес, Молоко 3.2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Кофейный напиток на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-4, У-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-344, Б-11, Ж-15, У-42
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-10, С-6
60	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. ливелий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-9, Ж-14, У-5, С-1
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
150	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-508, Б-15, Ж-23, У-59, С-13
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с капустой <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Капуста св, Масло растительное</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
150	Кисель из смородины красной <i>Смородина красная св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-195, Б-4, Ж-5, У-34, С-8
<u>Ужин</u>		
60	Суфле рыбное <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-10, Ж-5, У-5
30	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
170	Чай яблочный <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-28, У-7, С-1
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-362, Б-16, Ж-9, У-54, С-2
Итого за		ККАЛ-1 409, Б-46, Ж-52, У-189, С-23

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	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	Кофейный напиток на молоке <i>Кофейный напиток. Сахар-песок. Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-388, Б-13, Ж-16, У-49, С-1
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Масло растительное. Сметана 15%. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-92, Б-2, Ж-4, У-12, С-7
70	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий. Рис. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Яйцо столовое. Соль йодированная</i>	ККАЛ-208, Б-10, Ж-16, У-6, С-1
50	Соус Томат <i>Масло растительное. Мука в с. Томат-паста. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Пюре картофельное густое <i>Картофель св. Масло сливочное. Молоко сухое 25%. Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая. Сахар-песок. Яблоки</i>	ККАЛ-42, У-10, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-595, Б-19, Ж-26, У-70, С-14
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с капустой <i>Мука в с. Сахар-песок. Масло сливочное. Яйцо столовое. Соль йодированная. Молоко сухое 25%. Дрожжи сух. Капуста св. Масло растительное</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
190	Кисель из смородины красной <i>Смородина красная св.мор. Сахар-песок. Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-51, У-12, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-206, Б-4, Ж-5, У-36, С-8
<u>Ужин</u>		
70	Суфле рыбное <i>Минтай филе. Хлеб белый. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Яйцо столовое. Масло растительное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-127, Б-12, Ж-6, У-6
30	Соус Красный <i>Морковь св. Лук репка. Мука в с. Масло растительное. Томат-паста. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия. Масло сливочное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
180	Чай яблочный <i>Чай. Сахар-песок. Яблоки</i>	ККАЛ-30, У-7, С-1
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-426, Б-20, Ж-11, У-64, С-2
Итого за		ККАЛ-1 615, Б-56, Ж-58, У-219, С-25

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

