

**меню (1,5-3 лет)**

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

**Завтрак**

150	<b>Каша Манная молочная</b> <small>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, 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> <small>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1

**Итого за Завтрак** ККАЛ-349, Б-10, Ж-14, У-47, С-2**Завтрак 2**

100	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <small>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смась св'мор(смородина, вишня, яблоко), Яблоки</small>	ККАЛ-22, У-5, С-3
-----	--	-------------------

**Итого за Завтрак 2** ККАЛ-22, У-5, С-3**Обед**

150	<b>Борщ с картофелем</b> <small>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
60	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <small>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сахари паниров., Соль йодированная</small>	ККАЛ-181, Б-8, Ж-14, У-7, С-1
50	<b>Соус Красный</b> <small>Морковь св, Лук репка, Мука в/с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
100	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-3, У-25
150	<b>Компот из свежих фруктов</b> <small>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</small>	ККАЛ-32, У-8, С-1
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

**Итого за Обед** ККАЛ-519, Б-16, Ж-21, У-68, С-8**Полдник**

60	<b>Пирожок с капустой</b> <small>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Капуста св, Масло растительное</small>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
150	<b>Напиток Росинка чайный</b> <small>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</small>	ККАЛ-49, У-11

**Итого за Полдник** ККАЛ-204, Б-4, Ж-5, У-35, С-7**Ужин**

60	<b>Тефтели рыбные с рисом</b> <small>Минтай филе, Лук репка, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-82, Б-8, Ж-3, У-6
30	<b>Соус Томат</b> <small>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
100	<b>Пюре картофельное густое</b> <small>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</small>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-3, У-14, С-3
180	<b>Чай апельсиновый</b> <small>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</small>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-65, Б-2, У-13

**Итого за Ужин** ККАЛ-283, Б-12, Ж-7, У-41, С-9**Итого за** ККАЛ-1 377, Б-42, Ж-47, У-196, С-29Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

## меню (3-7 лет)

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

Завтрак

200	<b>Каша Манная молочная</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-7, Ж-8, У-24, 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

Итого за Завтрак ККАЛ-433, Б-14, Ж-16, У-60, С-2

Завтрак 2

150	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), Яблоки</i>	ККАЛ-33, У-8, С-5
-----	--	-------------------

Итого за Завтрак 2 ККАЛ-33, У-8, С-5

Обед

200	<b>Борщ с картофелем</b> <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
80	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-241, Б-10, Ж-18, У-9, С-1
50	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св, Лук репка, Мука в/с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
120	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, У-30
200	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-42, У-10, С-1
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-653, Б-21, Ж-26, У-83, С-9

Полдник

60	<b>Пирожок с капустой</b> <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
200	<b>Напиток Росинка чайный</b> <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-65, У-15, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-220, Б-4, Ж-5, У-39, С-8

Ужин

90	<b>Тефтели рыбные с рисом</b> <i>Минтай филе, Лук репка, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-110, Б-11, Ж-4, У-8
30	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
100	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-3, У-14, С-3
200	<b>Чай апельсиновый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-333, Б-16, Ж-8, У-48, С-10

Итого за ККАЛ-1 672, Б-55, Ж-55, У-238, С-34

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар