

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 Ячневая или Пшеничная молочная <small>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
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</small>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-287, Б-7, Ж-11, У-40, С-1
<u>Обед</u>		
150	Щи Русские <small>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	Котлеты по-Хлыновски с мясом <small>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Картофель св. Лук репка, Яйцо столовое, Мука в/с, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св.</small>	ККАЛ-167, Б-9, Ж-13, У-5, С-2
50	Соус Томат <small>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
100	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</small>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-1, У-23
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-528, Б-18, Ж-21, У-64, С-13
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Ёжик <small>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</small>	ККАЛ-178, Б-5, Ж-5, У-28
165	Молоко свежее	ККАЛ-99, Б-5, Ж-5, У-8, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-277, Б-10, Ж-10, У-36, С-1
<u>Ужин</u>		
35	Яблоки печеные (дольки) <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККАЛ-26, У-6, С-2
120	Запеканка Северная творожно - манная <small>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-236, Б-16, Ж-12, У-16
40	Подливка из пovidла	ККАЛ-77, У-21
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-447, Б-18, Ж-13, У-65, С-2
Итого за		ККАЛ-1 539, Б-53, Ж-55, У-205, С-17

Заведующий
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	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, 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-365, Б-10, Ж-13, У-53, С-1

Обед

200	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-6, У-7, С-14
80	Котлеты по-Хлыновски с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортная для руб. изделий, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в/с, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-223, Б-12, Ж-17, У-7, С-3
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
120	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-149, Б-6, Ж-2, У-28
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-665, Б-24, Ж-27, У-81, С-18

Полдник

50	Булочка Ёжик <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-178, Б-5, Ж-5, У-28
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2

Итого за Полдник ККАЛ-298, Б-11, Ж-11, У-37, С-2

Ужин

45	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-7, С-3
130	Запеканка Северная творожно - манная <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-256, Б-18, Ж-13, У-17
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-427, Б-21, Ж-14, У-53, С-3

Итого за ККАЛ-1 755, Б-66, Ж-65, У-224, С-24

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар