

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша Пшеничная молочная</b> <i>Пшено, Молоко 3,2%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	<b>Кофе Бодрость</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-96, Б-4, Ж-3, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-340, Б-11, Ж-14, У-44, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Икра свекольная с чесноком</b> <i>Свекла св. Лук репка, Сахар-песок, Чеснок св. Масло растительное</i>	ККАЛ-31, Ж-2, У-3, С-2
150	<b>Рассольник Северный</b> <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка, Огурцы консервированные, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная, Лавровый лист</i>	ККАЛ-79, Б-1, Ж-4, У-8, С-7
60	<b>Котлеты по- Хлыновски с мясом</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий, Картофель св. Лук репка, Яйцо столовое, Мука в с. Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-167, Б-9, Ж-13, У-5, С-2
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с. Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	<b>Напиток из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
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-576, Б-17, Ж-24, У-72, С-13
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пирог манный с изюмом без яиц</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Сметана 15%, Сахар-песок, Изюм, Ванилин, Масло сливочное, Сода, Масло растительное, Соль йодированная, Какао-порошок, Мука в с</i>	ККАЛ-185, Б-4, Ж-7, У-28
150	<b>Кисель из смородины черной</b> <i>Смородина черная св мор. Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-225, Б-4, Ж-7, У-38, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Салат Степной</b> <i>Картофель св. Лук репка, Огурцы консервированные, Морковь св. Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-42, Б-1, Ж-2, У-4, С-4
140	<b>Омлет Рыбный</b> <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-19, Ж-13, У-3
180	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
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-341, Б-22, Ж-15, У-29, С-4
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 482, Б-54, Ж-60, У-183, С-19

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>		
200	<b>Каша Пшеничная молочная</b> <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-197, Б-7, Ж-8, У-25, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
200	<b>Кофе Бодрость</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-413, Б-13, Ж-17, У-54, С-1
<b>Обед</b>		
50	<b>Икра свекольная с чесноком</b> <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Чеснок св, Масло растительное</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, У-5, С-4
200	<b>Рассольник Северный</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Огурцы консервированные, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная, Лавровый лист</i>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-6, У-11, С-9
80	<b>Котлеты по- Хлыновски с мясом</b> <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-223, Б-12, Ж-17, У-7, С-3
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
200	<b>Напиток из свежих фруктов</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-43, У-10, С-1
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-734, Б-24, Ж-32, У-90, С-18
<b>Полдник</b>		
70	<b>Пирог манный с изюмом без яиц</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Сметана 15%, Сахар-песок, Изюм, Ванилин, Масло сливочное, Сода, Масло растительное, Соль йодированная, Какао-порошок, Мука в с</i>	ККАЛ-185, Б-4, Ж-7, У-28
200	<b>Кисель из смородины черной</b> <i>Смородина черная св.мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-238, Б-4, Ж-7, У-41, С-1
<b>Ужин</b>		
60	<b>Салат Степной</b> <i>Картофель св, Лук репка, Огурцы консервированные, Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-51, Б-1, Ж-3, У-5, С-5
150	<b>Омлет Рыбный</b> <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
200	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-386, Б-24, Ж-17, У-35, С-5
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 771, Б-65, Ж-73, У-220, С-25

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар