

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-355, Б-10, Ж-14, У-48, С-2
Обед		
30	Салат Зимушка <i>Картофель св, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-26, Ж-1, У-3, С-3
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	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортная для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-174, Б-9, Ж-13, У-5
100	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-7, Ж-3, У-18
150	Напиток из чернослива, изюма <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-70, У-17
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-556, Б-20, Ж-21, У-71, С-9
Полдник		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-44, У-9
Итого за Полдник		ККАЛ-206, Б-4, Ж-5, У-34, С-3
Ужин		
50	Икра овощная <i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-47, Б-1, Ж-3, У-3, С-3
140	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-19, Ж-13, У-3
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	Хлеб пшеничный./ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-339, Б-22, Ж-16, У-26, С-8
Итого за		ККАЛ-1 456, Б-56, Ж-56, У-179, С-22

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 Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-196, Б-6, Ж-8, У-26, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-3, У-15, С-1

Итого за Завтрак ККАЛ-441, Б-13, Ж-16, У-62, С-2**Обед**

45	Салат Зимунка <i>Картофель св, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, У-4, С-4
200	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-5, У-13, С-8
80	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-233, Б-12, Ж-18, У-7
120	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-9, Ж-3, У-22
200	Напиток из чернослива, изюма <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-93, Б-1, У-22
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-719, Б-29, Ж-28, У-90, С-12**Полдник**

60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
200	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-221, Б-4, Ж-5, У-37, С-4**Ужин**

60	Икра овощная <i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-1, Ж-4, У-4, С-4
150	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-385, Б-24, Ж-18, У-32, С-10**Итого за** ККАЛ-1766, Б-70, Ж-67, У-221, С-28Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар