

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-5, Ж-5, У-17, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
170	Кофе Бодрость <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-4, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-340, Б-11, Ж-13, У-45, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из ягоды св/мор <i>Ягодно-фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-25, У-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, У-6
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в м, Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
50	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-149, Б-7, Ж-11, У-4
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, 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 шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-543, Б-16, Ж-22, У-61, С-66
<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
140	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, У-9
Итого за Полдник		ККАЛ-196, Б-4, Ж-5, У-33, С-7
<u>Ужин</u>		
50	Салат Стенной <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	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
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-313, Б-14, Ж-15, У-28, С-9
Итого за		ККАЛ-1417, Б-45, Ж-55, У-173, С-83

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 Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
180	Кофе Бодрость <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-410, Б-13, Ж-16, У-56, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из ягоды св/мор <i>Ягодно-фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-25, У-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, У-6
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайры в м. Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
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
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, 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 шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-83, Б-1, У-17, С-68
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-674, Б-22, Ж-30, У-74, С-80
<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 облепихи <i>Облепиха св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-56, У-12
Итого за Полдник		ККАЛ-211, Б-4, Ж-5, У-36, С-7
<u>Ужин</u>		
60	Салат Степной <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	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
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-357, Б-16, Ж-17, У-34, С-11
Итого за		ККАЛ-1 677, Б-55, Ж-68, У-206, С-99

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар