

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль иодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-319, Б-10, Ж-14, У-38
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль иодированная, Зелень суш (укроп петрушка)</i>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-10, С-6
60	<b>Пудинг из говядины</b> <i>Свинина п ф, Говядина односортовая для руб, пудингов, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль иодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-174, Б-8, Ж-13, У-7
110	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль иодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	<b>Напиток из шиповника, сухофруктов</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
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-541, Б-20, Ж-20, У-70, С-62
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Домашняя</b> <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль иодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
150	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-214, Б-4, Ж-5, У-39, С-1
<u>Ужин</u>		
50	<b>Салат Степной</b> <i>Картофель св, Лук репка, Огурца консервированные, Морковь св, Горчица зеленая, Масло растительное, Соль иодированная</i>	ККАЛ-42, Б-1, Ж-2, У-4, С-4
140	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль иодированная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
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-311, Б-14, Ж-15, У-27, С-6
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1385, Б-48, Ж-54, У-174, С-69

Заведующий  
МБДОУ


Калькулятор



Шеф повар



## меню (3-7 лет)

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

Завтрак

180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14

Итого за Завтрак ККАЛ-359, Б-12, Ж-15, У-44

Обед

180	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <i>Картофель св., Морковь св., Лук репчат., Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-92, Б-2, Ж-4, У-12, С-7
80	<b>Пудинг из говядины</b> <i>Сметана п.ф., Говядина односортовая оля руб., изюбин, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-232, Б-10, Ж-17, У-10
130	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
180	<b>Напиток из шиповника, сухофруктов</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-83, Б-1, У-17, С-68
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-670, Б-27, Ж-25, У-85, С-75

Полдник

50	<b>Булочка Домашняя</b> <i>Мука в.с., Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
200	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-46, У-11, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-225, Б-4, Ж-5, У-41, С-1

Ужин

60	<b>Салат Степной</b> <i>Картофель св., Лук репчат., Огурцы консервированные, Морковь св., Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-51, Б-1, Ж-3, У-5, С-5
150	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17

Итого за Ужин ККАЛ-354, Б-16, Ж-17, У-33, С-7

Итого за ККАЛ-1 608, Б-59, Ж-62, У-203, С-83

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар