

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
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
150	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-80, Б-3, Ж-3, У-11
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-301, Б-9, Ж-13, У-38
<b>Обед</b>		
150	<b>Рассольник с крупой</b> <i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная, Куринная грудка</i>	ККАЛ-88, Б-1, Ж-4, У-10, С-4
60	<b>Ежики кур</b> <i>Куринная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
110	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
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-474, Б-21, Ж-15, У-64, С-4
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок с картофелем</b> <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	<b>Кисель из вишни</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-202, Б-4, Ж-5, У-35, С-4
<b>Ужин</b>		
50	<b>Закуска морковь тушеная</b> <i>Морковь св, Масло растительное, Сахар-песок, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-3, У-4, С-1
140	<b>Рагу из кур</b> <i>Куринная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-185, Б-10, Ж-10, У-17, С-10
140	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
180	<b>Чай с шиповником</b> <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-43, У-9, С-32
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-511, Б-24, Ж-26, У-47, С-43
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 488, Б-58, Ж-59, У-184, С-51

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><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный вермишелевый</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
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-349, Б-10, Ж-14, У-46, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Рассольник с крупой</b> <i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная, Куриная грудка</i>	ККАЛ-106, Б-2, Ж-5, У-12, С-5
80	<b>Ежики кур</b> <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-12, Ж-10, У-7
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>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-57, У-14, 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-583, Б-28, Ж-19, У-79, С-6
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Пирожок с картофелем</b> <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	<b>Кисель из вишни</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-215, Б-4, Ж-5, У-38, С-4
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Закуска морковь тушеная</b> <i>Морковь св, Масло растительное, Сахар-песок, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-49, Б-1, Ж-3, У-4, С-1
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 шиповником</b> <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-48, У-10, С-35
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-370, Б-16, Ж-17, У-35, С-36
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 517, Б-58, Ж-55, У-198, С-47

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

Калькулятор



Шеф повар

