

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Завтрак

150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8

Итого за Завтрак ККАЛ-265, Б-7, Ж-11, У-36, С-1

Обед

150	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-4, У-11, С-5
60	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-112, Б-13, Ж-5, У-4, 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
110	Картофель отварной с маслом <i>Картофель св, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-88, Б-2, Ж-2, У-12, С-9
150	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-438, Б-20, Ж-12, У-55, С-17

Полдник

50	Булочка Молочная <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1

Ужин

140	Пудинг творожно-морковный <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-260, Б-17, Ж-13, У-19, С-1
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15

Итого за Ужин ККАЛ-433, Б-21, Ж-17, У-49, С-1

Итого за ККАЛ-1 388, Б-56, Ж-49, У-174, С-20

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-305, Б-8, Ж-12, У-43, С-1
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-110, Б-2, Ж-5, У-14, С-6
75	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-16, Ж-7, У-5, 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	Картофель отварной с маслом <i>Картофель св. Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-2, У-15, С-10
180	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-46, У-11, С-2
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-527, Б-24, Ж-15, У-68, С-20
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-282, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
160	Пудинг творожно-морковный <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-297, Б-19, Ж-15, У-22, С-1
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-499, Б-24, Ж-19, У-59, С-1
Итого за		ККАЛ-1 613, Б-66, Ж-56, У-206, С-24

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар