

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	мл. бел. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	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-260, Б-7, Ж-11, У-36, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня суш., Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-23, У-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-23, У-6
<u>Обед</u>		
150	Борщ Вегетарианский <i>Свекла св., Капуста св., Морковь св., Лук репчат., Томат-паста, Масло растительное, Сметана 18%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-40, Б-1, Ж-2, У-4, С-8
60	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репчат., Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в.с., Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень суш., сахар, лимонный сок</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св., Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
150	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-404, Б-15, Ж-15, У-50, С-14
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с капустой <i>Мука в.с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо свежее, Соль пищеварочная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Капуста св., Масло растительное</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
150	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
Итого за Полдник		ККАЛ-224, Б-4, Ж-5, У-39, С-63
<u>Ужин</u>		
80	Гуляш из рыбы <i>Минтай филе, Мука в.с., Лук репчат., Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, У-3, С-1
110	Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль пищеварочная, Перловка</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-4, У-25
180	Чай с клюквой <i>Чай, Сахар-песок, Клюква св. моп</i>	ККАЛ-37, У-9
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-350, Б-14, Ж-10, У-50, С-1
Итого за		ККАЛ-1261, Б-40, Ж-41, У-181, С-79

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 пищеварочная</i>	ККАЛ-170, 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-300, Б-8, Ж-12, У-43, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-23, У-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-23, У-6
<u>Обед</u>		
180	Борщ Вегетарианский <i>Свекла св., Капуста св., Морковь св., Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-48, Б-1, Ж-2, У-5, С-10
80	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репчатый, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-157, Б-12, Ж-10, У-7
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с., Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Пюре картофельное густое <i>Картофель св., Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-491, Б-20, Ж-18, У-62, С-16
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с капустой <i>Мука в с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль пищеварочная, Молоко сухое 25%, Лук репчатый, Капуста св., Масло растительное</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
190	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-88, Б-1, У-18, С-71
Итого за Полдник		ККАЛ-243, Б-5, Ж-5, У-42, С-78
<u>Ужин</u>		
100	Гуляш из рыбы <i>Минтай филе, Мука в с., Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-117, Б-10, Ж-7, У-3, С-1
130	Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль пищеварочная, Перловка</i>	ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, У-30
180	Чай с клюквой <i>Чай, Сахар-песок, Клюква св. мор.</i>	ККАЛ-37, У-9
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-420, Б-17, Ж-12, У-59, С-1
Итого за		ККАЛ-1477, Б-50, Ж-47, У-212, С-96

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар