

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Запеканка Северная творожно - манная <small>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-157, Б-11, Ж-8, У-11
20	Молоко сгущенное	ККАЛ-64, Б-1, Ж-2, У-11
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай русский <small>Чай, Сахар-песок</small>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-369, Б-14, Ж-15, У-46
<u>Обед</u>		
30	Закуска свекла тушеная с чесноком <small>Свекла св, Чеснок св, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-24, Ж-1, У-2, С-2
150	Суп овощной <small>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Сметана 15%, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</small>	ККАЛ-64, Б-1, Ж-4, У-7, С-6
180	Плов с мясом <small>Свинина п/ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</small>	ККАЛ-425, Б-13, Ж-26, У-35, С-2
150	Напиток из свежих фруктов <small>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</small>	ККАЛ-32, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-634, Б-17, Ж-31, У-70, С-11
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
150	Кисель из облепихи <small>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</small>	ККАЛ-44, У-9
Итого за Полдник		ККАЛ-251, Б-4, Ж-6, У-44
<u>Ужин</u>		
140	Рагу овощное <small>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-3, Ж-6, У-14, С-14
180	Чай фруктовый <small>Чай, Сахар-песок, Яблоки, Лимон</small>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-221, Б-5, Ж-6, У-34, С-16
Итого за		ККАЛ-1 475, Б-40, Ж-58, У-194, С-27

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>		
200	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
Итого за Завтрак		ККАЛ-366, Б-10, Ж-13, У-55, С-1
<u>Обед</u>		
50	Закуска свекла тушеная с чесноком <i>Свекла св, Чеснок св, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-40, Б-1, Ж-2, У-4, С-3
200	Суп овощной <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло растительное, Сметана 15%, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-85, Б-2, Ж-5, У-9, С-9
200	Плов с мясом <i>Свинина п/ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
200	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-43, У-10, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-748, Б-22, Ж-36, У-84, С-15
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
200	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-266, Б-4, Ж-6, У-47, С-1
<u>Ужин</u>		
160	Рагу овощное <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-4, Ж-7, У-16, С-16
200	Чай фруктовый <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки, Лимон</i>	ККАЛ-34, У-8, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-261, Б-7, Ж-7, У-41, С-18
Итого за		ККАЛ-1 641, Б-43, Ж-62, У-227, С-35

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор



Шеф повар

