

меню (1,5-3 лет)

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

Завтрак

150	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-4, 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 карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-104, Б-4, Ж-4, У-14

Итого за Завтрак ККАЛ-333, Б-10, Ж-15, У-42, С-1

Обед

150	Похлебка бобовая <i>Герцох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3
60	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <i>Свинина п.фр, Говядина одноосертная оля руб, изюлий, Хлеб белый, Яйцо столовое, Сахар паниров, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-172, Б-9, Ж-12, У-8
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука п.с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-136, Б-6, Ж-1, У-25
150	Напиток из шиповники, вишни <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-66, У-14, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-610, Б-22, Ж-20, У-79, С-60

Полдник

50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
150	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Рябина черноплодная св мюр, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-204, Б-3, Ж-1, У-45, С-1

Ужин

190	Рагу овощное <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	Чай фруктовый <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13

Итого за Ужин ККАЛ-266, Б-7, Ж-8, У-39, С-21

Итого за ККАЛ-1 413, Б-42, Ж-44, У-205, С-83

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

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

Завтрак

180	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25% Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-173, Б-5, 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 карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-110, Б-4, Ж-4, У-14

Итого за Завтрак ККАЛ-377, Б-11, Ж-16, У-48, С-1

Обед

200	Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св. Морковь св., Лук репка, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-152, Б-6, Ж-6, У-16, С-4
80	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <i>Свинина п.ф., Говядина отсортированная для рубл. изделий, Хлеб белый, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-229, Б-11, Ж-16, У-11
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в.с., Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль пищевая, Масло сливочное</i>	ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30
180	Напиток из шиповники, вишни <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-80, Б-1, У-17, С-68
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-762, Б-29, Ж-26, У-98, С-73

Полдник

50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
200	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Рябина черноплодная св. мор., Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-41, У-10, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-214, Б-3, Ж-1, У-48, С-1

Ужин

210	Рагу овощное <i>Картофель св. Морковь св., Капуста св., Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21
200	Чай фруктовый <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</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-306, Б-8, Ж-9, У-46, С-23

Итого за ККАЛ-1 659, Б-51, Ж-52, У-240, С-98

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар