

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	п. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Пшеничная, Молоко сухое - 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-1
15/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-44, Б-1, У-9
170	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое - 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-314, Б-9, Ж-13, У-40, 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>		
150	Суп Волна <i>Картофель св. Морковь св. Масло растительное, Лук репчатый, Масло сливочное, Яйца, овощи, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
60	Пудинг из говядины <i>Свинина п.ф. Говядина обволакивающая для руб. изделий, Масло сливочное, Рис, Яйца, овощи, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-174, Б-8, Ж-13, 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
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль пищеварочная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-136, Б-6, Ж-1, У-25
150	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-590, Б-19, Ж-21, У-76, С-62
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в.с. Молоко сухое - 25%, Дрожжи сух. Сахар-песок, Масло сливочное, Яйца, овощи, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
150	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
Итого за Полдник		ККАЛ-226, Б-4, Ж-5, У-41
<u>Ужин</u>		
55	Котлета рыбная <i>Минтай филе, Лук репчатый, Яйца столовые, Хлеб белый, Сметана, овощи, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-79, Б-9, Ж-3, У-4
30	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репчатый, Мука в.с. Масло растительное, Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, 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
180	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-282, Б-13, Ж-7, У-39, С-7
Итого за		ККАЛ-1435, Б-45, Ж-46, У-202, С-70
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ш. цен. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-365, Б-11, Ж-15, У-48, С-2
<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	Суп Волна <i>Картофель св. Морковь св. Масло растительное, Лук репчатый, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-10, С-6
80	Пудинг из говядины <i>Свинина п.фр. Говядина односортовая отяг.руб. и выделен. Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-232, Б-10, Ж-17, У-10
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	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль пищеварочная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30
180	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-83, 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-722, Б-25, Ж-27, У-91, С-75
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в.с. Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
200	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-242, Б-4, Ж-5, У-45, С-1
<u>Ужин</u>		
68	Котлета рыбная <i>Минтай филе, Лук репчатый, Яйцо столовое, Хлеб белый, Сахар-песок, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-97, Б-11, Ж-3, У-6
30	Соус Красный <i>Морковь св. Лук репчатый, Мука в.с. Масло растительное, Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, 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
200	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-338, Б-17, Ж-8, У-49, С-7
Итого за		ККАЛ-1 690, Б-57, Ж-55, У-239, С-85

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар